



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Proyecto educativo relacionado con la alimentación saludable en el aula de Educación Infantil.

Autor/es

ALEJANDRA LOPEZ CONTIN

Director/es

MARÍA SOLEDAD ANDRADES RODRÍGUEZ

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN

Curso académico

2019-20



***Proyecto educativo relacionado con la alimentación saludable en el aula de Educación Infantil.***, de ALEJANDRA LOPEZ CONTIN

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

Título

## **PROYECTO EDUCATIVO RELACIONADO CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

---

Autor

Alejandra López Contín

---

Tutor/es

María Soledad Andrades Rodríguez

---

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

---

## **Facultad de Letras y de la Educación**

Año académico

2019/20



**UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA**

## RESUMEN

Alimentación saludable en el aula de infantil es el título de mi Trabajo de Fin de Grado, en el cual se pretende enseñar a los niños de Educación infantil la base para adquirir una buena alimentación y llevar a cabo los mejores hábitos saludables, ya que esto influirá en su vida futura, tanto en su personalidad como en su constitución física, evitando así el contraer cualquier tipo de enfermedad como la obesidad, el cáncer, o incluso enfermedades odontológicas.

Se crea una propuesta didáctica para llevar al aula y que los niños adquieran unos buenos hábitos alimenticios pero debido a la situación ocurrida en nuestro país a causa del Covid-19 no se puede llevar a cabo, por lo que solo se diseña. Todo, con el fin de observar si en las aulas existen iniciativas para fomentar en los alumnos hábitos saludables desde edades tempranas ya que es en la escuela preescolar cuando empiezan a adoptarlos.

Destacar, que para adquirir la base de este proyecto y llevar a cabo una buena nutrición, a parte del colegio también tiene que intervenir otro ámbito, como es la familia, ya que sin ellos no sería posible.

Una alimentación correcta y equilibrada proporciona beneficios en los niños y niñas y además puede mejorar su rendimiento académico, por lo que es importante trabajar estos aspectos en un centro.

Palabras clave: hábitos saludables, obesidad, etapa infantil, buena nutrición, alimentación equilibrada.

## ABSTRACT

Healthy eating in children's classroom is the title of my End of Grade Work, whose aim is teaching children in early childhood education the basis for acquiring a good diet and carrying out the best healthy habits. This will influence their future lives, their personality and their physical constitution, thus preventing them from getting a lot of diseases such as obesity, dental diseases or even cancer.

A didactic proposal is created to be taken to the classroom, where children acquire good eating habits, but unfortunately it can not be carried out due to the current situation going on in our country because of the Covid-19, consequently it is only designed to check whether there are any initiatives in the classrooms to promote healthy habits in pupils from an early age, since it is in the pre-school centers where they begin to adopt them.

It must be emphasized the fact that to acquire the basis of this project and to carry out a good nutrition, families have to get involved as well, because this will not be successful without them.

A correct and balanced diet provides benefits for children and can also improve their academic performance, so it is important to work on these aspects in a center.

Key words: healthy habits, obesity, childhood stage, good nutrition, balanced diet.

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	6
3. MARCO TEÓRICO.....	7
3.1 ¿Qué es la salud?.....	7
3.1.1 Alimentación saludable.....	7
3.2 Importancia de los hábitos alimenticios.....	8
3.2.1 Beneficios de seguir una buena dieta.....	8
3.2.1.1 Buena nutrición y mejora del rendimiento.....	8
3.2.2 Consecuencias de una mala alimentación.....	10
3.2.2.1 Problemas de salud y enfermedades.....	11
3.3 Alimentación actual de los niños.....	12
3.4 Pirámide de alimentos. Educación para la salud.....	16
3.5 Una dieta equilibrada.....	18
3.6 Comedor escolar.....	19
3.6.1 Ventajas y desventajas de comer en el ámbito escolar .....	19
3.7 Estrategias e intervenciones para introducir los hábitos alimentarios en el aula.....	20
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	22
4.1 Justificación.....	22
4.2 Objetivos.....	23
4.3 Contenidos en relación con las áreas.....	24
4.4 Metodología.....	25
4.5 Encuesta .....	26
4.6 Resultados .....	37
4.7 Actividades.....	38
4.8 Evaluación.....	53
5. CONCLUSIÓN.....	54
6. BIBLIOGRAFIA.....	56
7. ANEXOS.....	59

## 1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día es muy importante tener una buena nutrición, sobre todo durante los primeros años de vida en niños y niñas. Se tienen que establecer una serie de hábitos saludables para así evitar diversas enfermedades a lo largo de su vida, como son la obesidad, el cáncer, la gastritis, o incluso enfermedades odontológicas.

Los malos hábitos alimentarios, cada vez se adoptan más rápido, y esto es algo que preocupa mucho a la sociedad. Muchos niños y niñas se alimentan de comida basura y alimentos procesados en vez de comida más saludable, lo que lleva a que las tasas de sobrepeso y obesidad infantil, generadas por el desorden nutricional, son muy altas, por lo que hay que intentar frenarlo. La OMS (Organización Mundial de la Salud) habla de esto como uno de los problemas de salud pública más grandes del siglo XXI. Además, destaca que el problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países y sobre todo a un ritmo alarmante, por lo que hay que inculcar un estilo de vida saludable desde muy temprano.

Uno de los principales motivos es la insuficiente educación en materia de la alimentación saludable en colegios y la mala alimentación acogida por los niños en sus casas, como resultado de sus costumbres y las conductas parentales.

Los hábitos alimenticios se empiezan a adoptar en los primeros años y después persistirán en el tiempo, por lo que es importante establecer una alimentación sana desde que se es pequeño.

Es necesario conocer las necesidades del niño en cada etapa y considerar las diferencias personales limitadas por su actividad, así como su situación social.

El periodo preescolar (entre 3 y 6 años) es muy importante en cuanto al crecimiento de los niños, ya que es durante esta edad donde adquieren y empiezan a probar todo tipo de alimentos ya sea en casa con la familia, en el comedor del colegio... lo que en un futuro les generará cambios tanto en su figura como en su personalidad. Por lo que es crucial adquirir el hábito de tener una correcta y una saludable alimentación.

La etapa infantil (5-6 años), es el momento perfecto para enseñar a los niños las bases de una buena nutrición, y seguir una buena dieta para obtener así un peso saludable y alcanzar un equilibrio calórico, acrecentando el consumo de verduras, legumbres, frutas, cereales, etc.; para disminuir la ingesta de azúcar y otras sustancias en su organismo.

La Organización Mundial de la Salud afirmó en 1946 que la escuela tiene la obligación de mostrar a todos los niños y niñas toda la información conveniente y oportuna relacionada con la salud. Trabajar la educación para la Salud es de gran importancia. Por lo que a través de este proyecto se intentara que los niños adopten los mejores hábitos, ya que están en una buena edad para asimilarlos y llevarlos a cabo.

Con este trabajo, lo que se pretende conseguir, es que niños y niñas, adopten hábitos alimenticios correctos para conseguir así tener una vida saludable.



## 2. OBJETIVOS

El principal objetivo que quiero conseguir con este trabajo, es el siguiente:

- Promover un estilo de vida saludable en todos los alumnos y alumnas del aula de educación infantil, enseñando los hábitos alimentarios más correctos para así prevenir cualquier tipo de enfermedad y lograr mantener una vida sana.

A partir de éste, se deriva otra serie de objetivos de carácter más específico, que se trabajarán continuamente.

- 1) Promover la información necesaria que los niños necesitan a cerca de la alimentación para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado.
- 2) Establecer la relación entre la alimentación equilibrada y el estado de salud.
- 3) Mostrar la importancia de tener una buena alimentación para así conseguir una vida sana.
- 4) Conseguir mantener una buena dieta equilibrada, rica y variada, insistiendo en alimentos necesarios y evitando los alimentos con poco aporte nutricional.
- 5) Observar la alimentación de los alumnos para ver qué es lo que comen hoy en día.
- 6) Corregir en quien necesite su mala nutrición para prevenir enfermedades tanto a corto como a largo plazo.
- 7) Llevar a cabo una serie de estrategias e intervenciones para conseguir adoptar unos buenos hábitos alimenticios
- 8) Crear diversas actividades para promover lo importante que es mantener una alimentación saludable

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 ¿QUÉ ES LA SALUD? ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

El concepto de salud abarca mucho más que la ausencia de enfermedad. No es único ni universal. Es cambiante y depende de las personas y de los contextos desde donde se conceptualiza.

Cuidar nuestra salud, tiene que ser una prioridad en cualquier etapa de nuestra vida, ya que nos ayudará a tener una buena calidad de vida.

Según la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006, P.1): ``La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades´´. Así, queda claro que más allá de patologías, la salud abarca diversos factores que intervienen en la calidad de vida de cada uno. Una persona sana, por tanto, sería aquella que disfruta de una vida plena y feliz a todos los niveles.

Tener calidad de vida, significa, disfrutar de buena salud, y esto se consigue a través de diversos motivos. Para que una persona este sana, bastaría el mantener una dieta sana, un peso normal y realizara ejercicio físico a lo largo de su vida para prevenir diversas enfermedades y así conseguir mantener al cuerpo fuerte y saludable (OMS).

El Ministerio de Salud y Protección Social (Min salud) en 2020 afirmó que ``Una Alimentación Saludable correcta es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas´´

Una alimentación saludable, consiste por tanto en ingerir todo tipo de alimentos que proporcionen todos los nutrientes necesarios para mantenerse sana, tener energía y sentirse bien, además es muy importante que se adopte desde los primeros años de vida, durante la etapa de crecimiento del niño o niña. La alimentación no solo repercute en el crecimiento físico de los niños, sino que también lo hace en el ámbito intelectual, de ahí la importancia de una dieta sana y equilibrada para tener así calidad de vida.

### 3.2 IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los beneficios de alimentarse de forma correcta son muchos y se pueden notar diariamente en cualquier actividad, por lo que es muy importante tener calidad de vida, tener buena salud y, sobre todo, desde edades tempranas.

Los niños y niñas adquieren los hábitos alimenticios en la etapa preescolar (3-6 años), por lo que, si no los establecen adecuadamente, será muy complicado el modificarlo después. Es necesario lograr que mantengan un estado de salud y desarrollo óptimos.

#### 3.2.1 BENEFICIOS DE SEGUIR UNA BUENA DIETA

Con una buena nutrición y un estilo de vida saludable, el niño tiene menos posibilidades de padecer enfermedades en su vida futura. Además, se evitarán así otras patologías o trastornos alimenticios como son la obesidad o el sobrepeso, la anorexia, etc.

Es muy importante poseer una buena nutrición desde la etapa preescolar, ya que es durante esas edades donde se producen numerosos cambios tanto físicos como intelectuales. Una alimentación correcta conlleva un buen funcionamiento del organismo, un adecuado desarrollo psicomotor, una excelente capacidad de aprendizaje, el crecimiento del niño, etc.

Es aconsejable, que todos los niños y niñas sigan una dieta saludable y rica y se alimenten de todo tipo de alimentos: frutas, verduras, cereales, lácteos, proteínas... limitando las grasas saturadas, la sal y el azúcar agregado.

En la tabla que aparece a continuación, se muestran las cantidades de alimentos que debería de consumir un niño, niña más o menos en un día.

Grupo de alimento	Porciones diarias	Tamaño de la porción de 1 a 3 años de edad	Tamaño de la porción de 4 a 6 años de edad	Tamaño de la porción de 7 a 10 años de edad
Frutas	2-3 porciones	$\frac{1}{2}$ taza congelada, enlatada, $\frac{1}{2}$ trozo de fruta fresca , $\frac{1}{2}$ taza de jugo 100% de fruta	$\frac{1}{2}$ taza congelada, enlatada, $\frac{1}{2}$ trozo de fruta fresca , $\frac{1}{2}$ taza de jugo 100% de fruta	$\frac{1}{2}$ taza congelada, enlatada, 1 trozo de fruta fresca , $\frac{1}{2}$ taza de jugo 100% de fruta
Verduras	2-3 porciones	$\frac{1}{2}$ taza cocida	$\frac{1}{2}$ taza cocida $\frac{1}{2}$ taza de ensalada	$\frac{1}{2}$ taza cocida 1 taza de ensalada
Granos	6-11 porciones	$\frac{1}{2}$ tajada de pan $\frac{1}{2}$ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta $\frac{1}{2}$ taza de cereal seco 2-3 galletas saladas	$\frac{1}{2}$ tajada de pan $\frac{1}{2}$ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta $\frac{1}{2}$ taza de cereal seco 3-4 galletas saladas	1 tajada de pan $\frac{1}{2}$ taza de cereal arroz, cereal cocido o pasta $\frac{1}{2}$ -1 taza de cereal seco 4-5 galletas saladas
Carnes y otras proteínas	2 porciones	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos $\frac{1}{2}$ huevo	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos 1 huevo	2-3 onzas de carne, pescado, pollo o tofu $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos 1 o 2 huevos
Productos lácteos	2-3 porciones	$\frac{1}{2}$ taza de leche $\frac{1}{2}$ onza de queso $\frac{1}{2}$ taza de yogur	$\frac{1}{2}$ taza de leche 1 onza de queso $\frac{1}{2}$ taza de yogur	1 taza de leche 1 onza de queso $\frac{1}{2}$ -1 taza de yogur

Tabla 1: Stern, L, ed.Nutricion: Lo que todos los padres deben saber, edición No. 2, Elk Grove Village, IL; American Academy of Pediatrics 2012:194.

A todo esto, se tiene que sumar el agua como bebida esencial en todas las comidas. Es muy importante habituar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed ya que tienen que estar bien hidratados.

El consumir esto diariamente, permitirá a los pequeños a mantener una mente despierta, ya que su cuerpo optará a todo tipo de nutrientes y les dará una oportunidad de mejora para la respuesta de su sistema inmune, haciendo que éste sea más eficiente y evite así posibles infecciones. Una correcta alimentación también fomenta el buen tránsito intestinal, debido a la fibra que posee la fruta, verduras, los cereales...

La capacidad que posee para mejorar el estado de ánimo, es muy importante. Muchos alimentos poseen múltiples nutrientes como son las vitaminas, y hierro, que hacen que se mantenga una actitud positiva.

Pero cada niño o niña es diferente y su nutrición puede variar. Existen celíacos, alérgicos, intolerantes a algún alimento... Estos podrán llevar también una dieta saludable eliminando o sustituyendo algún alimento.

Niños y niñas tienen que entender lo importante que es el llevar una buena alimentación, y por eso hay que hacérselo entender a través de diversos métodos para así conseguir que estén motivados y prueben todo tipo de comidas.

Cuanto antes se nutran de manera correcta, mejor podrá ser su desarrollo conductual y el rendimiento de su cerebro.

### 3.2.1 CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Los niños deben de adoptar desde que son pequeños los hábitos alimenticios correctos, pero tampoco se trata de prohibirles el comerse un simple dulce, o unas golosinas, solo que hay que saber cuándo y en que proporciones hacerlo.

Una mala nutrición puede generar grandes daños en el organismo. En febrero del año 2018, la OMS decreta que ``El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

1. La desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad);

2. La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes.
3. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres’’.

Es importante saber que 52 millones de niños menores de 5 años presentan emaciación, 17 millones padecen emaciación grave y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos (OMS, 2018, P.1). Estos datos muestran que la alimentación es un factor básico para el buen desarrollo del niño y, por tanto, hay que infundir en ellos hábitos alimenticios correctos desde edades tempranas ya que si no pueden padecer algún problema o enfermedad.

El consumo de azúcares añadidos, sal, alimentos ultra procesados... no es bueno, y puede generar grandes problemas de salud, pero esto no tiene lugar de un día a otro, si no que se produce debido a la gran cantidad de ingesta de estos, de tener malos hábitos alimenticios.

Como citamos anteriormente, según la Organización Mundial de la Salud, existen distintas formas de malnutrición. Una de ellas, es la desnutrición. Los niños que la presentan, son más vulnerables ante la enfermedad y la muerte. El tener un peso insuficiente con respecto a la talla o edad hace que éste tenga un crecimiento más lento y no lleguen a desarrollar de manera total su potencial físico ni cognitivo.

La falta de hierro, que puede desembocar en anemia, puede ocasionar efectos en el desarrollo intelectual del niño, haciéndole a este no poder entender, limitando su inteligencia.

La hipotonía o debilidad muscular, otra de las consecuencias de la mala alimentación en los niños, hace que estos tengan un bajo rendimiento tanto físico como escolar, además de presentar tristeza, palidez, cese de crecimiento, etc.

El sobrepeso y la obesidad, las consecuencias más comunes de una mala alimentación. En estos casos, el niño tiene un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura y una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo puede dañar la salud. Con frecuencia, son niños que presentan un desequilibrio entre las calorías que consumen y las que gastan. Cada vez su estilo de vida, varía más.

Se pegan horas en el ordenador, con videojuegos o viendo la tele, en vez de ir al parque, jugar al aire libre, practicar algún deporte, lo que generará una falta de actividad física y más casos de obesidad, generando esta mayor probabilidad de sufrir problemas de salud: trastornos del sueño, lesiones en la piel, hipertensión o repercusiones psicológicas, además de disminuir esto la autoestima del niño o niña ya que puede no sentirse como el resto al presentarle esto diversas consecuencias.

Existen otras enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, como son algunos cánceres y la diabetes.

En la sociedad actual, el niño está muy expuesto a malos hábitos alimenticios que le provocarán una mala nutrición. Es por tanto muy importante fomentar una alimentación saludable que influya positivamente en su crecimiento. Tanto la familia como el centro, deberá de intervenir para que los más pequeños adopten un estilo de vida saludable y opten así a tener una calidad de vida.

Comer sano y realizar actividad física es fundamental para tener un buen funcionamiento del organismo, un buen aprendizaje, una correcta capacidad de comunicarse, socializar con los demás y pensar, por lo que, si no se lleva a cabo de la manera más correcta o se hace ejercicio de manera suficiente, la calidad de vida de las personas se podrá ver afectada en el futuro.

### 3.3 ALIMENTACIÓN ACTUAL DE LOS NIÑOS

El consumo de calorías es necesario para vivir ya que nos aporta energía necesaria para el día a día, por lo que se tiene que realizar de la mejor manera posible para mantenerse saludable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se debe tener una ingesta calórica equilibrada con el gasto calórico para evitar sobrepeso.

Actualmente, la alimentación de la población en general, es un desastre, pero sobre todo lo es en los niños. La cantidad de alimentos que ingieren es mucho mayor que la necesaria.

Los niños necesitan menos calorías que los adultos ya que su cuerpo es más pequeño. Se calcula que los niños de 3 a 5 años deberán consumir entre 1.200 y 1800 calorías por día, pero muchos de ellos no lo cumplen y consumen un número mayor.

Especialistas como Alvarado. F (2008) afirman en el periódico El Universal que: ``Para mantener una buena alimentación, solo hay que consumir 5 gramos diarios de sal,

limitar el consumo de azúcar, etc.; ``pero muchos no lo cumplen, y esto conlleva a serios problemas de salud``.

En la actualidad se puede afirmar que gran cantidad de la población infantil es palpable del desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios, como lo es el aumento de consumo de comida procesada mientras que los alimentos de origen natural parecen estar erradicados de nuestras mesas.

Un estudio elaborado por la Fundación Española de la Nutrición en 2016 evalúa el consumo de alimentos de los españoles por rango de edad. Se puede decir que hoy en día, el alimento más consumido por los niños y niñas es el pan. Tiene que aparecer en su dieta ya que posee gran cantidad de cereales y nutrientes y además tiene diversos beneficios, como el aporte de fibra y alguna vitamina necesaria para su organismo, pero hay que revisar en que cantidad se consume, ya que también proporciona un gran aporte calórico.

Otro de los alimentos que más ingieren es la bollería industrial. Son preparados alimenticios elaborados básicamente con masa de harinas comestibles fermentada, cocida o frita, a la que se añaden alimentos complementarios panarios y/o aditivos. Ésta, presenta gran cantidad de azúcar y grasas que no son buenas, además de aportar miles de calorías que lo único que hacen es que quiera comerse más ya que no te sacian generando grandes problemas de salud como pueden ser el sobrepeso, la obesidad, el cáncer... Esto no quiere decir que los niños no tengan que consumirla nunca. Se puede introducir en la dieta, pero de manera discontinua, con uso de razón, aunque se ha de decir que son estos productos los que están invadiendo desayunos, almuerzos, meriendas de muchos de los niños que están prefiriéndolos antes que otros alimentos muchos más sanos y variados.

A esto le siguen las carnes frescas y el aceite, así como el embutido y las carnes procesadas (Carnes que se han transformado con la finalidad de mejorar su sabor o su conservación). Estas dos últimas deberían ser más racionalizadas ya que son cancerígenas. Un informe de la OMS afirma que las posibilidades de desarrollar un tumor están relacionadas con la cantidad de carne procesada que se ingiere.

Entre los más pequeños, también se consume mucho lácteo, una gran fuente de vitaminas y nutrientes que ayudan al niño en su desarrollo y crecimiento, ya que les proporciona gran cantidad de calcio y hace que estén fuertes.



Otro de los platos que más comen, son los denominados ‘platos precocinados’. Se está disparando su consumo, lo que está haciendo que aumenten los malos hábitos alimenticios y por tanto los problemas que esto conlleva. Los más pequeños tienen que acostumbrarse a nutrirse de la manera más correcta. Hay que evitar que coman tanta comida basura como son las pizzas, lasañas preparadas y optar por la comida casera.

Puede decirse, que alguno de los alimentos menos consumidos son las frutas, las verduras y hortalizas, además del pescado, los huevos y las legumbres. Según estudios previos, solamente un 11,7% de niños toman fruta en el desayuno, y esto es debido a la gran ingesta de bollería y alimentos ultra procesados como son las galletas y las magdalenas que se consumen en su lugar. Pero no solo se observa tal desfase en el desayuno, sino que es algo generalizado. Un estudio publicado en el periódico ABC demuestra que tres de cada cuatro niños, abusan de golosinas y ocho de cada diez niños toman comida rápida al menos tres veces al mes.

En la siguiente figura, puede observarse en orden la ingesta de los alimentos más a menos consumidos por niños.

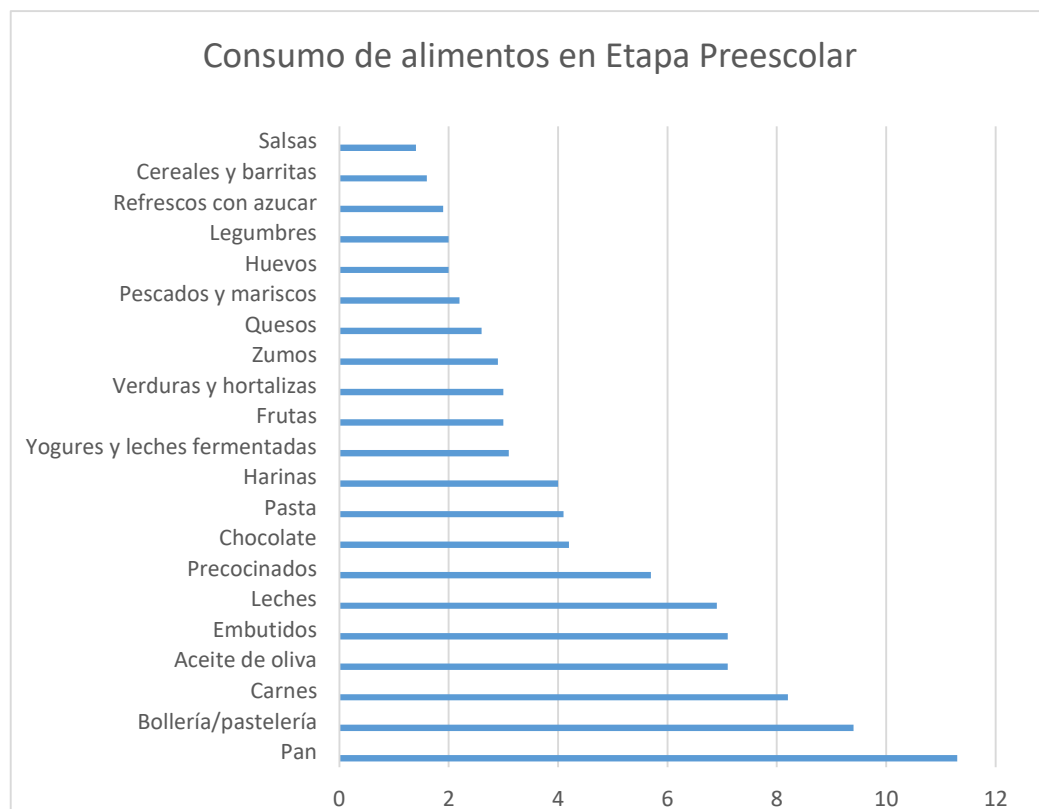


Figura 1. Listado de los alimentos más y menos consumidos por niños (El País, 2018).

Destacar, además, que la mayoría de los niños y niñas en el colegio, almuerzan alimentos poco o nada saludables. Abundan los bocadillos de embutidos o chocolate y la bollería. Solo un número pequeño almuerza de manera saludable un trozo de fruta o un yogurt.

Lo interesante es variar cada día de la semana, y llevar alimentos distintos que aporten diferentes nutrientes: un día fruta, otro lácteos, otro un zumo, algún dulce y un sándwich o bocadillo, pero los alumnos que lo realizan son muy pocos, aunque sea la opción más saludable y que más energía les brinda.

Según un informe reciente del Fondo de la ONU para la Infancia (UNICEF), uno de cada tres menores de 5 años en el mundo no recibe una alimentación adecuada para su buen desarrollo.

Educar con hábitos saludables desde que somos pequeños, no tiene que ser solo cosa de los padres. Los colegios también tienen que aprender a concienciar a todos los alumnos a cerca de lo importante que es alimentarse de manera equilibrada para tener buena salud.

España, presenta un porcentaje alto de sobrepeso infantil en el mundo, un 33,8%. Esto se debe a que los niños consumen más de un cincuenta por ciento de sus calorías en forma de alimentos procesados, lo que hace que la población de niños con obesidad y sobrepeso aumente cada vez más, por lo que familias y centros escolares, tienen que mostrar a todos los alumnos y hacer que sean conscientes de los beneficios de una buena alimentación y las consecuencias de no seguirla, que tendrá graves repercusiones en su futuro.

### 3.4 PIRAMIDE DE ALIMENTOS. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los alimentos son fundamentales para poder vivir. Ayudan a los niños en su crecimiento tanto físico como emocional e intelectual y hace que estos estén fuertes y sanos. Para tener una buena alimentación, variada y proporcionada, se tiene que conocer la pirámide alimentaria o nutricional, que se presenta a continuación.

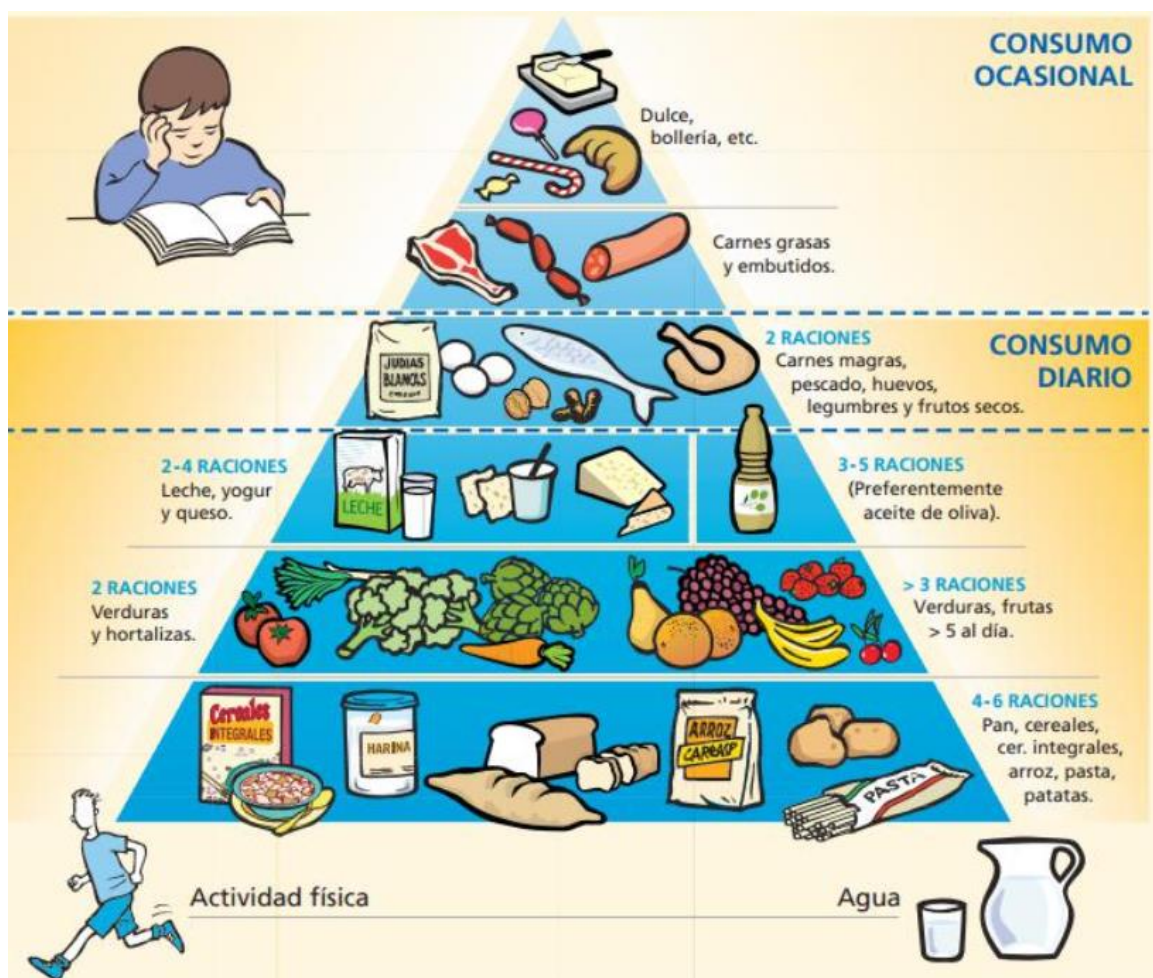


Figura 2. Pirámide nutricional (Extraída del Programa Perseo, 2007, p.36)

Una alimentación adecuada influye en la salud de un niño, así como en su forma de comunicarse, aprender, pensar y su rendimiento en general, por lo que es conveniente seguir los datos que nos proporciona la pirámide alimenticia ya que muestra el orden y las cantidades de alimentos que pueden consumirse diariamente en nuestra dieta.

En el primer escalón de la pirámide, el más alto, está la bollería y las golosinas, además de las salsas, los embutidos y otra comida ultra procesada. Es el favorito de todos los niños, pero es el menos saludable, por lo que su consumo tiene que ser ocasional o

nulo. Estos alimentos poseen muchas calorías totalmente innecesarias para el cuerpo, además de engordar y no aportar ningún tipo de nutriente.

El segundo escalón lo forman las proteínas: carne, pescado y huevos, además de las legumbres y los frutos secos. Es muy importante variar estos alimentos diariamente. Por ejemplo, los niños no pueden comer solo carne y olvidarse del pescado por mucho que no les guste, ya que éste aporta vitamina necesaria para el organismo. Su consumo tiene que ser diario, unas dos raciones diarias.

En el tercer escalón están los lácteos y el aceite de oliva. La leche y sus derivados se tienen que tomar entre 1 y 3 veces al día. Aportan mucho calcio necesario para el crecimiento. El aceite 3-5 raciones, preferible si es aceite de oliva.

A este escalón, le siguen las frutas, verduras y hortalizas. Alimentos que dotan de vitaminas y salud, permitiendo estar fuerte y sano. Diariamente hay que comer entre 3 a 5 raciones diarias.

La base de la pirámide es el grupo de los hidratos de carbono: cereales, pan, pasta, arroz... son muy importantes y hay que comer alguno de estos alimentos a diario.

A parte de esto, hay que tener en cuenta, el realizar las comidas en un horario determinado, beber abundante agua y hacer todos los días deporte y ejercicio físico.

Si se hace deporte y se come sano, los niños crecerán fuertes y sanos tanto física como intelectualmente.

Además, destacar que en las edades de entre 3 y 6 años, los niños aprenden por imitación, lo que quiere decir que sus gustos van a depender de la influencia del entorno que le rodea, ya sea de la familia o en el colegio. Ávila et al., en 2015, apuntan en la Fundación Española de Nutrición (FEN) que ``La educación nutricional y la alimentación no solo están en manos de la familia del menor, sino también en la escuela, ya que, normalmente es uno de los lugares donde niños y niñas pasan más tiempo``.

Peña Quintana et al., en 2010 sugieren que ``La alimentación diaria de éstos tiene que estar compuesta por cinco comidas: desayuno, donde deben aportar ya buen número de calorías, un 30%; almuerzo a media mañana; comida, con un 30-35% de calorías; merienda con un aporte de entre 15-20% de calorías y la cena que debe aportar entre un 25-30%``. Esta información permite ver que la comida es la más importante del día.

Si los niños no ingieren todo tipo de alimentos, sus hábitos alimenticios no serán los más correctos, y esto podrá afectarles de diversas formas. Podrá empeorar su memoria, su capacidad de concentración, la atención... dando lugar a un mal rendimiento escolar.

La alimentación de los más pequeños también depende de la situación socioeconómica que atraviese su familia y muchas de ellas no pueden permitirse el que sus hijos consuman todo tipo de productos, por lo que el Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la escuela les ayuda para que puedan por lo menos formar parte del comedor escolar.

### 3.5 DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada, consiste en comer todo tipo de alimentos que nos proporcionen los nutrientes necesarios para estar sanos y mantenernos en forma. Para ello, hay que comer mucha fruta y verdura, variar las comidas, y sobre todo tomar la proporción adecuada de cada alimento, moderar las cantidades. Hay que intentar que los niños, realicen las cinco comidas diarias sin saltarse ninguna, ya que cada una de ellas es muy necesaria para su desarrollo. Ésta, debe inculcarse desde edades tempranas, ya que, si se acostumbran, estos hábitos alimentarios serán para siempre.

Una dieta mediterránea, es un buen ejemplo de dieta a seguir. Está presente en muchos centros escolares. Se fundamenta en alimentos frescos y de temporada utilizando productos tradicionales mientras obvia los procesados. Permite comer: legumbres, pan, pasta, arroz, verduras, frutas.... Es decir, todo tipo de alimento necesario para el niño. Además, incluye la práctica de ejercicio físico. Este conjunto formara un excelente modelo de vida saludable.

### 3.6 COMEDOR ESCOLAR

El comedor escolar existente hoy en día en centros escolares presenta un importante papel en cuanto a la función nutricional y educativa. Ayuda a adquirir los hábitos alimentarios correctos y además es una buena forma para que los niños socialicen y aprendan a convivir con los demás, por lo que cada vez el número de alumnos que acuden a éste es mayor. La demanda a este servicio crece de forma notable.

La comida de mediodía es la más importante. Es el mayor aporte alimentario diario. Datos recientes del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría sugieren que en España en 2018 más del 20 % de la población escolarizada realiza la comida principal en su centro de enseñanza, cifra que se eleva hasta el 32 % para los escolares de enseñanza primaria. Esta situación supone la ingesta del 30–35 % del aporte energético diario y el aporte de un volumen considerable de nutrientes durante al menos 8 meses al año, a lo largo de toda la vida escolar.

Pero el comedor escolar tiene una doble función, que es ofrecer comida a alumnos que pertenecen a familias con bajos recursos económicos, además de niños que viven a grandes distancias del centro.

Destacar que cada vez más centros, ofrecen el servicio de comedor. Según el Departamento de Estadística del Ministerio de Educación y Ciencia (MEC), 9.670 centros ofertan los servicios del comedor escolar. Éste, tiene un gran papel formativo para los niños ya que es en el dónde van a poder adquirir unos buenos hábitos alimenticios. Ofrece alimentos de topo tipo que satisfacen las necesidades nutricionales de los niños y niñas necesarias para su desarrollo y salud, ya que consta con los caterings más saludables. Las dietas que proporciona son creadas por nutricionistas por lo que son equilibradas y variadas.

Por lo que el comedor escolar cumple un gran papel. Se puede decir que además de suministrar comidas de calidad, refuerza la adquisición de hábitos higiénicos, como el lavarse las manos antes de comer o el comer con la boca cerrada; fomenta las reglas de comportamiento y convivencia y proporciona una buena utilización del material y utensilios del comedor.

Gracias a él, muchos niños y niñas se acostumbran a comer alimentos que igual en casa se niegan o incluso nunca comen, haciendo que sus rabietas desaparezcan.

Después de las comidas los niños se reúnen por edades, o incluso por clases y juegan con sus compañeros, lo que encima les motiva y anima.

Por lo que, el servicio de comedor presente en colegios, se puede decir que es una gran ventaja ya que mejora notablemente los hábitos alimenticios de los niños, haciendo que estos se conviertan en buenos comedores. Además, sirve de ayuda para muchas familias que igual por el trabajo u otras causas, no pueden recoger a sus hijos a la salida de clase.

Sin embargo, puede presentar algún inconveniente. El quedarse a comer en el colegio, puede quitar tiempo de disfrute en familia. A los niños también les gusta mucho estar en casa y compartir tiempo con sus padres, hermanos....

Además, en alguna ocasión, se obliga a los alumnos a acabarse el plato, lo que no es bueno para él ya que son ellos los que saben cuándo están llenos y cuando pueden seguir comiendo.

Una de las mayores desventajas es el gran gasto extra que puede suponer, sobre todo si se tiene más de uno o dos hijos.

Dejar o no al niño en el comedor una una decisión que tienen que tomar los padres, aunque dependerá mayormente de su trabajo, horario y obligaciones.

### 3.7 ESTRATEGIAS E INTERVENCIONES PARA INTRODUCIR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL AULA

Una buena alimentación debe inculcarse en cualquier persona desde que se es pequeño. Es importante adquirir unos hábitos correctos, ya que se convertirán en una rutina, en una forma de vida durante toda nuestra vida.

Los centros escolares, deben convertirse en Escuelas Promotoras de salud y educar en modos de vida sanos a toda la comunidad educativa, desarrollando el sentido de responsabilidad individual, familiar y social en relación con la salud posibilitando el pleno desarrollo físico y psíquico, favoreciendo las buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa y de ésta con su entorno (Gallego, 2006).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Escuela Promotora de Salud (EPS) como “una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar”.

Una EPS promueve la salud y el aprendizaje con todos los medios a su alcance y posibilita los ambientes más benévolos para la salud de todos los niños y niñas.

El informe de la OMS titulado “La escuela saludable” (Young & Williams, 1989) que describía la PS en las escuelas como *una* “combinación de educación para la salud y de todas las demás acciones que una escuela lleva a cabo para proteger y mejorar la salud de las personas que alberga.”

Uno de los objetivos que pretende conseguir, es que alumnos y alumnas, sean capaces de obtener estos hábitos alimenticios tan beneficiosos para su salud, que vean la importancia que suponen para su crecimiento y desarrollo.

El centro, junto con las familias deben participar unidos para conseguir que éstos adopten el mejor estilo de vida posible. Tienen que promover toda experiencia saludable, evitando contradicciones, poniendo en común todas las propuestas para educar de igual manera tanto en el aula como en casa.

Es importante que se integren aspectos relacionados con alimentación. Los escolares tienen que aprender sobre de los alimentos de su país, de donde proceden, como llegan a sus casas, sus colores, olores y texturas.

Las EPS presentan planes que establecen criterios a la hora de llevar almuerzos al colegio, las celebraciones de cumpleaños o los caterings ofrecidos en el comedor escolar. La alimentación requiere de un tratamiento multidisciplinar, además de la colaboración de todos los agentes que puedan intervenir.

Destacar, que no solo la alimentación es importante, sino que también lo es el realizar ejercicio físico diariamente, tener una higiene personal adecuada, etc.

Para que los niños lo entiendan, hay que introducir esto mediante juegos, cuentos o talleres que realmente les motive y les llame la atención, así irán adoptando lo importancia de mantener una buena alimentación.



## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 4.1 INTRODUCCIÓN

La propuesta didáctica creada se llama: ``Pequeños cambios para comer mejor''. Está elaborada para percibir y entender las ideas o conceptos que los niños poseen sobre una alimentación saludable. A través de una encuesta, tendremos conocimiento de si llevan o no una dieta saludable y de que información poseen sobre los alimentos. Después, tras desempeñar diversas actividades, podrán cambiar sus ideas y adoptar unos buenos hábitos alimenticios. El papel de la familia es muy importante, tienen que mantener los datos expuestos en el centro, ya que si se contradicen el niño nunca podrá adoptar unos buenos hábitos alimenticios. Tienen que ser capaces de diferenciar alimentos ricos que pueden ingerir a menudo y alimentos para comer en ocasiones especiales.

### 4.2 JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta de intervención se iba a llevar a cabo durante el periodo de prácticas, en el aula de tercer ciclo de infantil, pero debido a la situación vivida por el COVID-19 no ha sido posible, por lo que solo se plantea.

La alimentación saludable, es un tema muy presente hoy en día. Trabajarlo desde que son pequeños, es lo ideal, ya que cada vez son más los niños que presentan alguna enfermedad o trastorno causado por el abuso o ausencia de determinada comida.

Muchas familias se preocupan por la salud de sus hijos, pero otras no tanto. Los centros escolares tienen la responsabilidad de proporcionar a los niños la información adecuada para que estos adopten unos hábitos alimenticios adecuados, pero es en sus hogares donde tienen que conseguir establecerlos, por lo que las familias, también tienen un papel muy importante. Los más pequeños, tienen que educarse para adquirir hábitos alimentarios tanto en el colegio como en casa.

Con este trabajo, se quiere conseguir que niños y niñas de entre 3 y 6 años, aprendan a llevar una alimentación saludable, además de que sean conscientes de los beneficios y consecuencias que conlleva el no alimentarse correctamente. Tienen que identificar los elementos necesarios para mantener una dieta sana y equilibrada.

Antes de realizar las actividades para llevar a cabo en el aula, se realiza una encuesta a diversos niños para ver qué saben sobre los alimentos y cuáles son sus preferencias, así esta constituirá después la propuesta didáctica. Según los resultados, se

establecerá un tipo de actividad u otro, con el fin de que aprendan lo máximo posible sobre la alimentación saludable.

## 4.2 OBJETIVOS

Los objetivos que quieren conseguirse con esta propuesta de intervención son varios:

Objetivos generales:

- 1) Mejorar la salud de los niños y niñas de Educación Infantil
- 2) Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con el bienestar de los niños y niñas
- 3) Conseguir autonomía en la práctica de hábitos de salud y bienestar
- 4) Tomar conciencia de la importancia de seguir una buena alimentación
- 5) Diferenciar alimentos saludables de los no saludables

Objetivos específicos:

- 1) Conocer qué saben los más pequeños sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana en relación a esta.
- 2) Conseguir adquirir los hábitos saludables y alimentarios adecuados para el bienestar del niño
- 3) Entender en que consiste una dieta variada y equilibrada conociendo alimentos saludables y ricos
- 4) Comprender los beneficios de seguir una buena alimentación y las consecuencias que conlleva el alimentarse mal
- 5) Reconocer alimentos tanto perjudiciales como beneficiosos para la salud de las personas
- 6) Conocer los alimentos que han de introducirse en una dieta saludable para el correcto desarrollo del organismo
- 7) Entender la pirámide de los alimentos
- 8) Distinguir alimentos que nos proporciona el campo, los animales de granja, etc.
- 9) Explorar los alimentos que se van a ver en cada una de las sesiones, identificándolos en varios grupos
- 10) Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada
- 11) Promover el consumo de frutas y verduras

- 12) Trabajar hábitos de higiene necesarios para una correcta alimentación, como el lavarse las manos o los dientes
- 13) Desarrollar los órganos de los sentidos: tacto, olfato, etc., mediante la manipulación de alimentos
- 14) Trabajar la orientación espacial y la concentración mediante el uso del mini arco, en este caso de las frutas

#### 4.3 CONTENIDOS EN RELACION CON LAS ÁREAS

- Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:
  - Sensaciones y percepciones: olor, gusto y tacto.
  - Coordinación de habilidades psicomotrices en la manipulación de alimentos, útiles y objetos relacionados con la alimentación.
  - Progreso en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la salud.
  - Desarrollo de actitudes positivas hacia una alimentación variada y equilibrada.
  - Disposición a probar nuevos alimentos y sabores.
  - Identificación de aquellos alimentos a consumir en mayor y menor medida.
- Área 2: Conocimiento del entorno:
  - Tipos de alimentos (en función de su forma, propiedades, beneficios).
  - Curiosidad hacia los alimentos proporcionados por el medio natural y los animales.
  - Exploración de las propiedades y funciones de los alimentos.
  - Aproximación a la serie numérica a través de diversos alimentos.
- Área 3: Lenguaje: Comunicación y Representación:
  - Conocimiento de la alimentación saludable y los alimentos que la componen.
  - Agregación de alimentos sanos a la dieta diaria.
  - Ejercitar hábitos saludables.

#### 4.4 METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado presenta metodológicamente dos partes. La primera, es la realización de una encuesta a niños de entre 3 y 6 años para ver que saben sobre alimentación y descubrir sus preferencias alimenticias. A través de ella, se podrá comprobar mínimamente si los niños siguen o no unos hábitos alimentarios correctos, pero también se podrá observar si los niños conocen la procedencia de los alimentos, que animal nos proporciona cada uno de ellos, si nos los suministra el campo, etc.

Ésta, nos permitirá ver que conocimientos tienen los más pequeños y según ellos, se realizará la segunda parte del trabajo. Se llevará a cabo una serie de actividades para que los más pequeños aprendan lo máximo posible sobre alimentación y la importancia de mantener unos hábitos alimenticios correctos para tener una vida sana.

Se pretende seguir una metodología participativa, activa y globalizadora, observando alumno por alumno y teniendo en cuenta sus conocimientos iniciales a finales.

Una metodología globalizadora permite al niño comprender, interpretar y establecer relaciones a partir de los conocimientos que ya presenta. Acerca a los más pequeños a la realidad del entorno en el que viven, estimulándolos para acrecentar sus capacidades.

Hay actividades que se realizan de manera individual, otras se hacen por grupos o en asamblea. En ellas, los alumnos tienen la posibilidad de experimentar y manipular con distintos alimentos y otros materiales. Los alumnos se ayudarían entre ellos, compartirían y preguntarían cualquier duda que se les cree. Tienen un aprendizaje enriquecedor.

La propuesta de intervención permite ampliar los conocimientos de cada uno de los niños (aprendizaje significativo).

Además, si el aula presentara algún caso de atención a la diversidad, se podrían incluir adaptaciones o modificaciones en las actividades para que estas fueran más completas, dependiendo del nivel del niño, ayudando el docente en todo lo que fuera necesario.

## 4.5 ENCUESTA Y RESULTADOS

La encuesta es realizada a 38 niños con edades entre 3 a 6 años. Consta de un total de 14 preguntas que permiten ver que saben los más pequeños sobre la alimentación y descubrir cuáles son los alimentos que más gustan entre ellos. Además, gracias a ella se ve si los niños de hoy en día, siguen o no una dieta equilibrada y lo más importante, si conocen o mantienen los hábitos alimentarios adecuados.

### 4.5.1 Numero de comidas a realizar diarias en niños

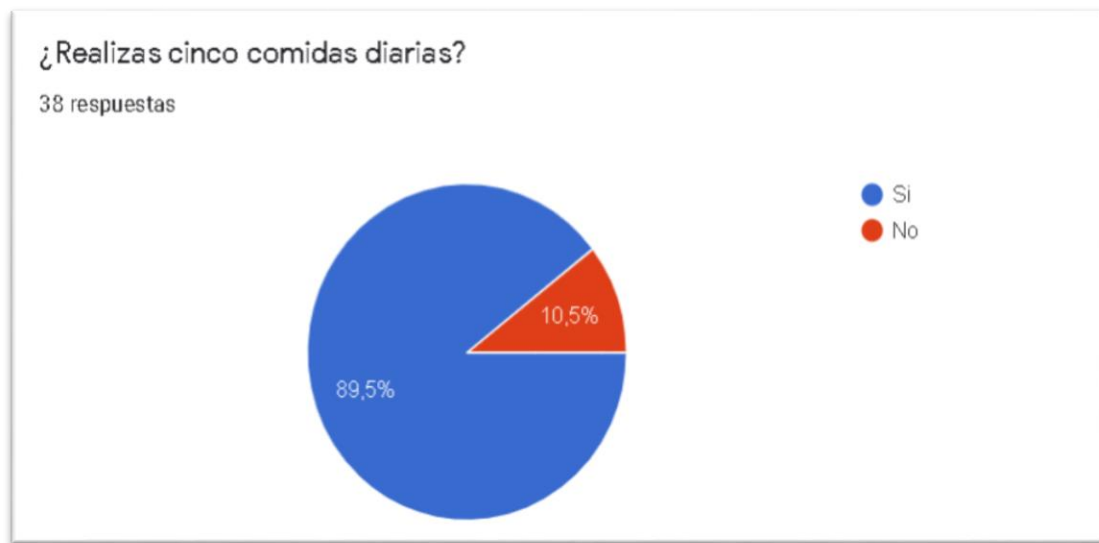


Figura 3: Número de comidas diarias a realizar

A continuación, se presenta la primera pregunta de la encuesta. Refleja el número de comidas diarias que hay que realizar. Una dieta infantil equilibrada conlleva el hacer cinco comidas según especialistas, pero como muestra la siguiente figura, no son todos los niños quienes lo cumplen, aunque si la mayor parte, un 89,5%.

Toda persona tiene que realizarlas, pero aun es más importante en los niños. En la infancia no tiene que faltar ninguna; ni el desayuno, ni el almuerzo, ni la comida, ni la merienda, ni la cena.

Se deben realizar tres comidas importantes y dos aportes extra. Los niños las necesitan para obtener energía y nutrientes para su desarrollo y presentar así buena salud.

#### 4.5.2 Procedencia de alimentos



Figura 4: Animal que nos proporciona huevos

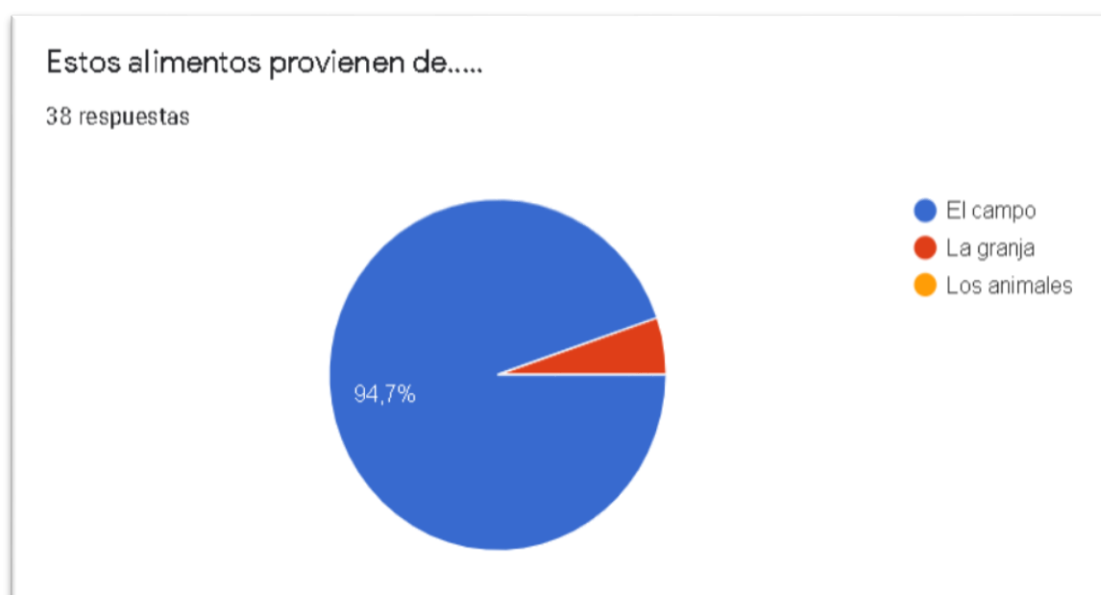


Figura 5: Procedencia de los vegetales

Muchos niños, como se puede ver en el caso de los huevos, con un 100% o la mayoría de ellos, con un 94,7 %, tienen muy claro de donde proceden alimentos como son los huevos, o las verduras, pero la verdad que son muy pocos los realmente lo consumen.

Hay que tener una alimentación consciente, conocer el origen de lo que se come. Tanto niños como adultos, tienen que estar al tanto de las propiedades nutricionales de lo que ingieren, ya que genera una consecuencia directa en su salud.

#### 4.5.3 ¿Qué prefieres comer?

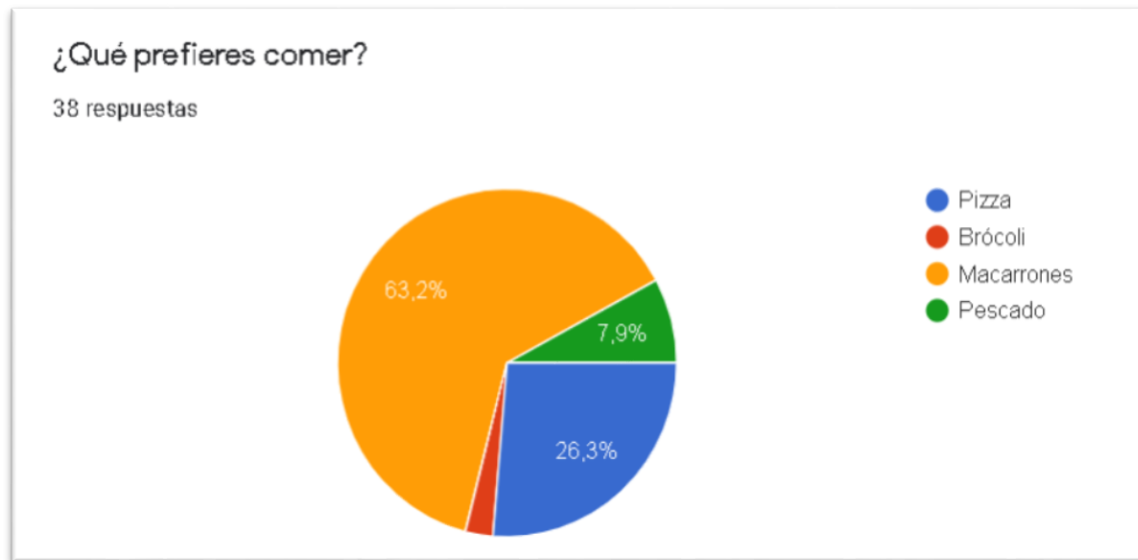


Figura 6: ¿Qué prefieren comer los niños hoy en día?

El porcentaje de niños y niñas que consumen verdura y hortalizas es muy bajo, como se puede comprobar en la siguiente figura. Solo un 2,6% la prefiere. Cualquier alimento llama más la atención.

La ingesta de fruta y/o verdura recomendada por especialistas es de 4-5 raciones diarias, ya que aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

El no consumir un número considerable de estos alimentos, hace que las defensas del organismo de los niños puedan desaparecer, teniendo éstos más riesgo de enfermar y sufrir carencia de vitaminas y minerales.

#### 4.5.4 Fruta, verdura u hortaliza

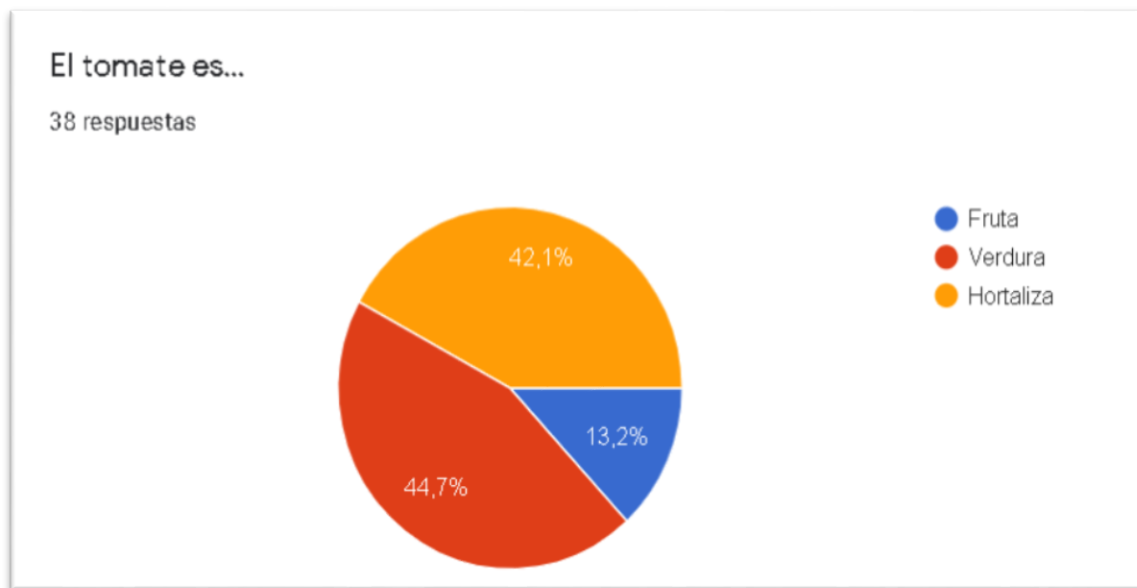


Figura 7: ¿Qué es el tomate?

Destacar, que, al no consumir ese tipo de alimentos, no los conocen. Un 86.8% de niños no es capaz de diferenciar una verdura, de una hortaliza o una fruta, como podemos observar. La respuesta correcta sería que el tomate es una fruta, pero solo un 13,2% acierta.

Los más pequeños tienen que tener claro que el consumo de frutas es fundamental para mantener un cuerpo y una mente sana, ya que garantiza el crecimiento de sus huesos y músculos. Además, es beneficiosa para prevenir enfermedades como la obesidad infantil.



#### 4.5.6 ¿Qué prefieres?

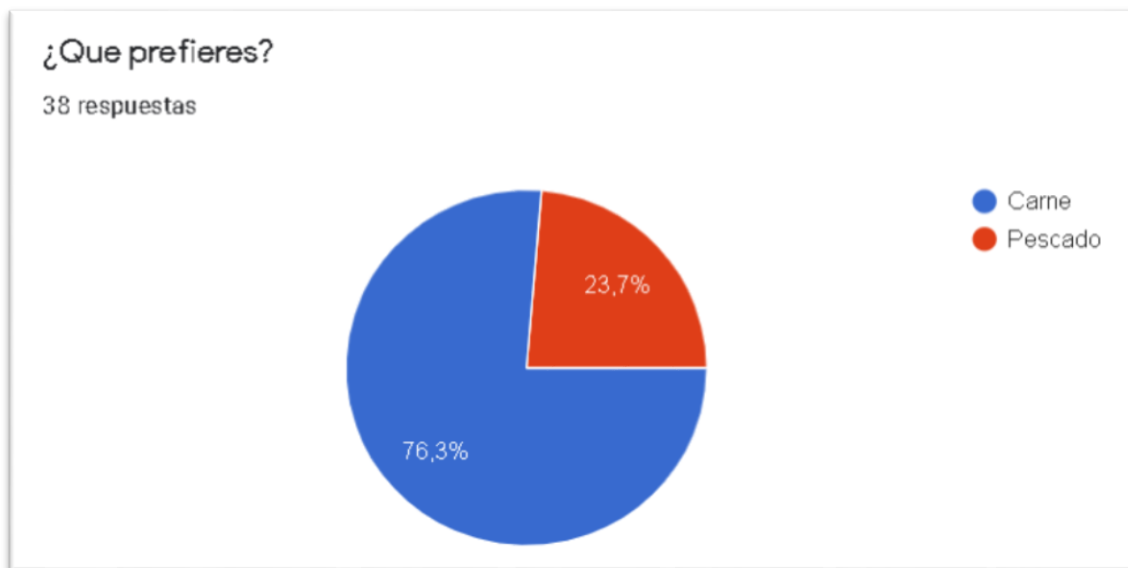


Figura 8: ¿Qué prefieres, carne o pescado?

La mayoría de los niños de entre 3 y 6 años prefiere el consumo de carne. Solo un 23,7% elige el pescado. Son alimentos que aportan gran proteína, pero no tanta como el huevo o los lácteos. Según recomendaciones, se deben consumir con frecuencia de, como máximo, 2-3 raciones de carne y 3-4 raciones de pescado por semana, cosa que los niños no cumplen.

#### 4.5.7 Consumo de pescado en niños



Figura 9: ¿Cuántas veces consumes pescado a la semana?

Un alimento que no suele llamar la atención de los pequeños es el pescado. El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, que promueve el Ministerio de Sanidad, explica que lo correcto es tomar de 3 a 4 raciones semanales debido a las proteínas, vitaminas y minerales que ofrece, pero solo un 15,3% lo cumple.

Un 38,5% de niños solo lo consume 1 vez por semana, lo que no es suficiente. Su consumo tiene que aumentar. El pescado es un alimento saludable que contiene ácidos grasos omega 3 y aporta gran cantidad de fibra.

#### 4.5.8 ¿Qué prefieres cenar?

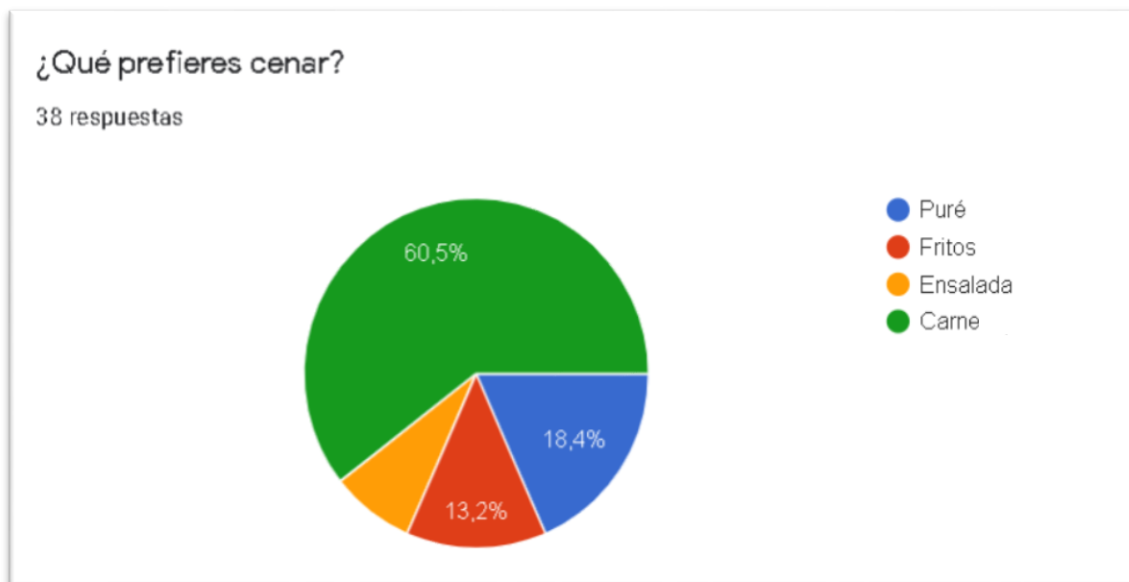


Figura 10: Preferencias de los niños en la cena

Tal y como se puede observar en la gráfica, la mayoría del alumnado, un 60,5%, opta por el consumo de carne. La prefieren antes que a la verdura o las hortalizas.

La carne es beneficiosa debido a su aporte de proteína, vitamina y algo de grasa, pero no tiene que excederse su consumo ya que puede llegar a ser cancerígeno.

Un dato positivo es que los fritos no son la primera elección de los pequeños, ya que su exceso favorece el sobrepeso y las patologías cardiovasculares debido a su gran aporte de grasas. Son perjudiciales para la salud.

#### 4.5.9 Lácteos

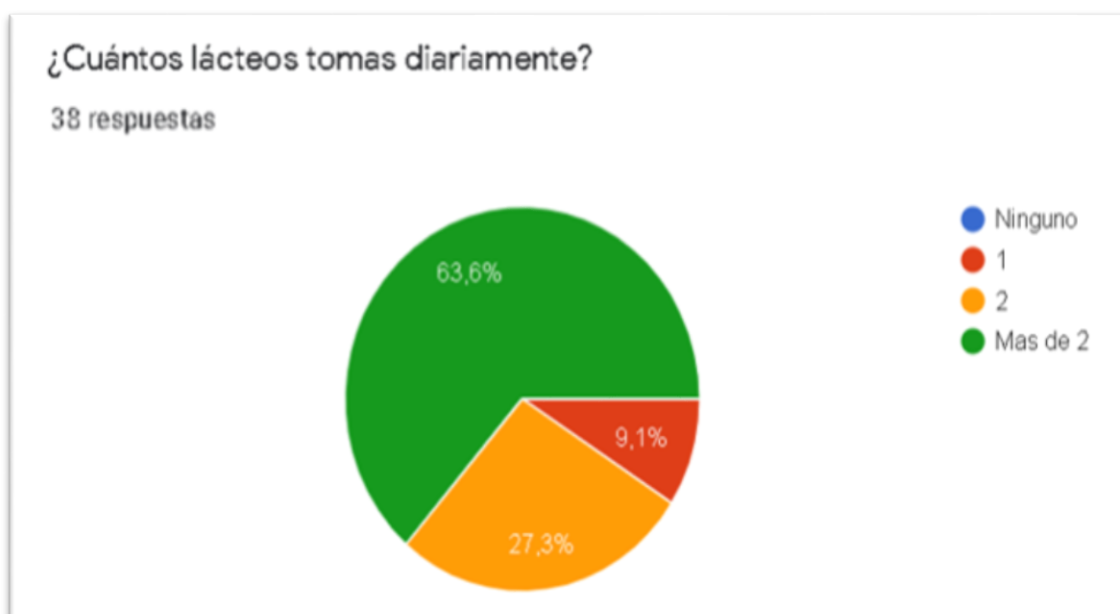


Figura 11: Número de lácteos que consumen los niños diariamente

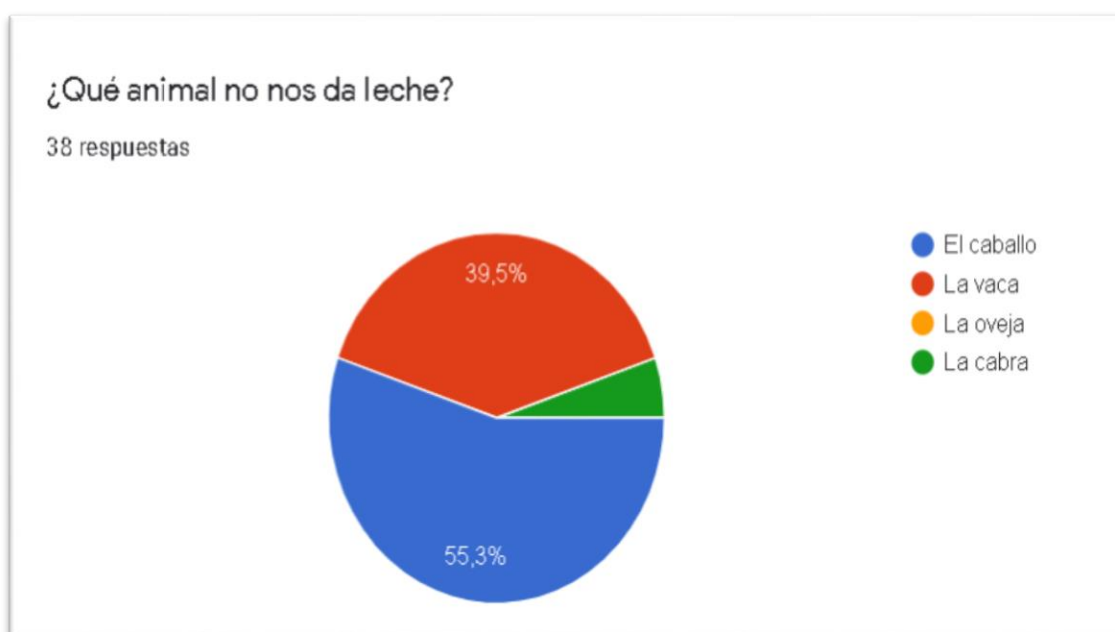


Figura 12: ¿Qué animal no nos da leche?

Un alimento que sí que consumen los más pequeños son los lácteos. Un 90,9% de los niños toman 2 o más productos lácteos diariamente, lo que es positivo, ya que la cantidad recomendada por la Asociación Española de Pediatría (AEP) es de 2 o 3 raciones al día. Son una gran fuente de vitaminas y nutrientes que ayudan al niño en su desarrollo y crecimiento, ya que les proporciona gran cantidad de calcio y hace que estén fuertes. Un 44,7% de niños no saben de dónde procede la leche, lo que llama mucho la atención.

#### 4.5.10 Preferencias de los más pequeños a la hora de almorzar

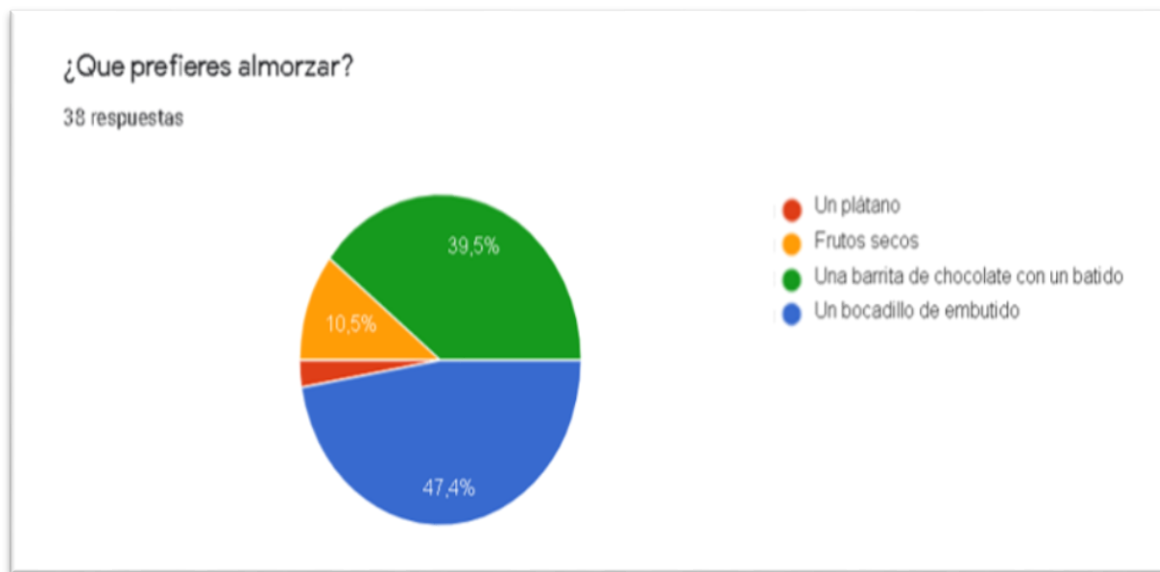


Figura 13: ¿Qué prefieres almorzar?

Con respecto a la ingesta que el alumno realiza en el recreo, se aprecia como el almuerzo más recurrido son los bocadillos de algún embutido con un 47,7%.

El pan es el alimento más consumido por los más pequeños. Es bueno para su desarrollo, pero aporta gran número de calorías, por lo que se debería reducir su consumo, al igual que el del embutido, ya que puede ser cancerígeno.

Le siguen las barritas de chocolate o cereales y los batidos con un 39,5%, un dato muy alto, debido a que hay que evitar todos estos productos ultra procesados ya que tienen mucho azúcar y no son beneficiosos para la salud. El excesivo consumo de éstos son los principales causantes de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.

Los almuerzos más saludables, serían en este caso los menos consumidos. Los frutos secos, con un 10,5% y el plátano con un 2,6%. Suelen preferir bollería en lugar de una pieza de fruta, la cual ausentan también en el desayuno, por lo que su consumo es mínimo.

Los niños de entre 3 y 6 años, deberían de variar los alimentos que consumen a la hora del recreo: yogur, fruta, cereales, frutos secos, bocadillos, etc., para adquirir así todos los nutrientes necesarios para su desarrollo.

#### 4.5.11 Alimentos que no se puede ni se deben comer diariamente

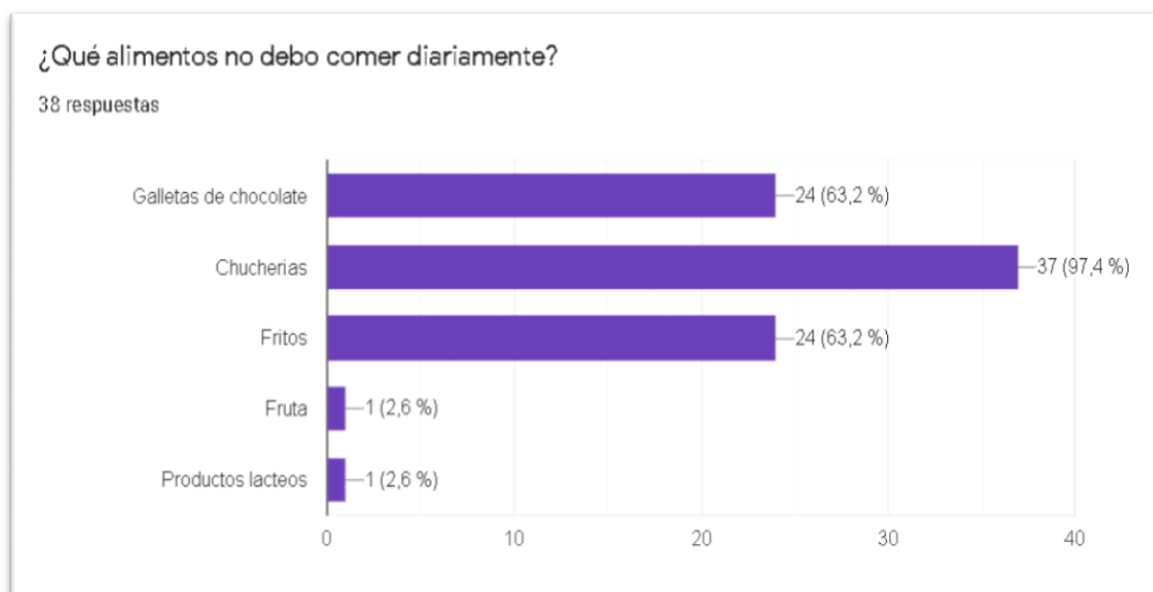


Figura 14: ¿Qué alimentos no se deben comer diariamente?

Queda bastante claro a la mayoría de niños, como muestra la gráfica, qué alimentos son los que no tienen que consumir diariamente.

La bollería, los productos ultra procesados, las frituras, las gominolas, etc., no son buenas para su salud y pueden causar numerosas enfermedades, como el sobrepeso, la obesidad o problema dentales como la aparición de caries; por lo que se recomienda que su consumo tiene que ser muy ocasional, por no decir nulo.

Los niños, suelen preferir la comida o los alimentos más vistosos y que más llaman la atención, pero que son menos saludables.

Se puede ver como los más pequeños, son los que apenas toman chucherías o dulces, debido a que son sus padres quienes permiten el consumo de estos alimentos.

#### 4.5.12 Preferencias de los más pequeños

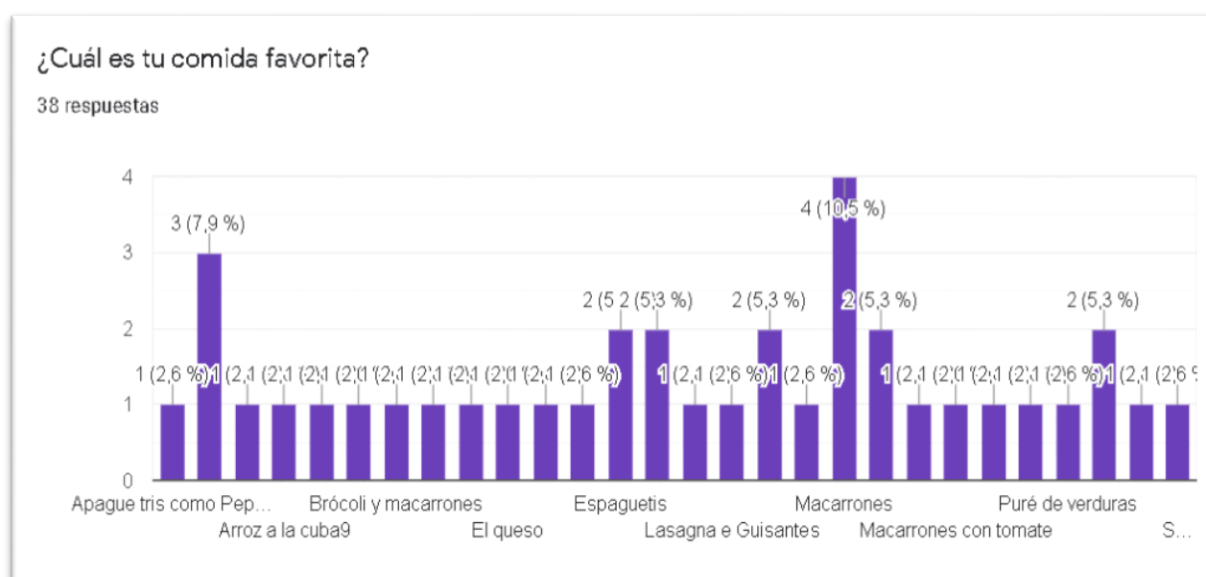


Figura 15: Preferencias a la hora de comer en los más pequeños

Tras realizar la pregunta ¿Qué prefieres comer?, la mayoría de niños ha contestado lo mismo, exceptuando a unos pocos.

La comida favorita de los más pequeños, la más repetida, son los macarrones y el arroz, después le sigue la sopa.

La pasta gusta mucho y se debe a que existe de todo tipo y condición. Puede tener forma de espiral, cilíndrica, con relleno, puede ser cuadrada, lo que llama la atención de los niños.

Además, se puede comer de mil formas diferentes, lo que hace que no se cansen de ella.

Es verdad que la pasta aporta energía, buena cantidad de fibra, vitaminas y minerales, además de tener capacidad saciante, pero no se puede comer todos los días.

Se recomienda comer pasta de 1 a 3 veces por semana.

El número de niños que prefiere comer verduras, es mínimo. Muchos rechazan su sabor.

#### 4.5.13 Consumo de agua diario

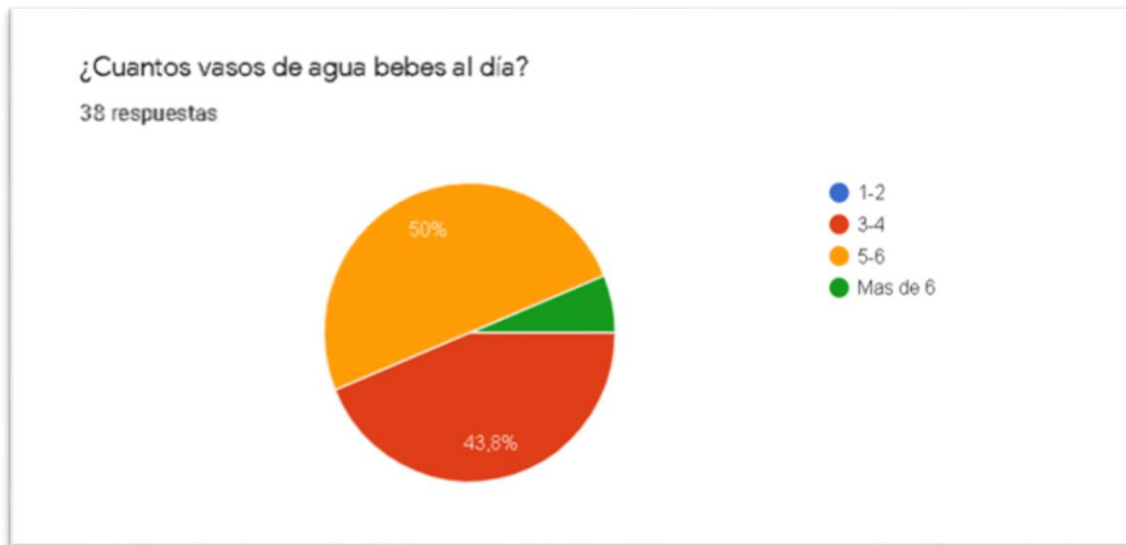


Figura 4.5.13: ¿Cuánta agua bebes al día?

Lo que sí parece que los más pequeños realizan correctamente es el consumo del agua.

Todos los niños y niñas tienen que beber mucha agua para estar bien hidratados.

El agua ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, ayuda a digerir los alimentos y a eliminar los productos de desecho. El agua es necesaria para que el cuerpo funcione.

Es muy importante que los más pequeños aprendan a beber cuando tengan sed, al realizar las comidas, al hacer deporte, etc.

Si el cuerpo no tiene suficiente agua, se pueden deshidratar, causando problemas como cansancio, irritación, dolor de cabeza o dificultad para concentrarse.

Los niños de entre 3 a 6 años deben beber 1 litro y medio diario aproximadamente, lo que serían unos 5-6 vasos.

## 4.6 RESULTADOS

Tras la realización de la encuesta, se obtiene como conclusión final, que muchos de los niños y niñas de entre 3 y 6 años, no realizan una correcta dieta equilibrada que favorezca a su salud y su calidad de vida.

Los resultados obtenidos son en mayor parte los esperados. Teniendo en cuenta la alimentación de los niños hoy en día, muchas familias e hijos, no optan por la elección a seguir unos hábitos alimenticios correctos y la encuesta lo demuestra claramente.

Es verdad, que los más pequeños, pueden presentar una alimentación más sana debido a que son sus padres quienes les guían, pero esto no es igual en todos los hogares. Muchas familias optan por lo más fácil, una alimentación basada en alimentos ultra procesados o comidas precocinadas.

Empezar diciendo, que muchos de los niños si saben de dónde proceden los alimentos que consumen, pero otros no, y es algo que tiene que cambiar. A través de actividades u otros métodos hay que motivarles para que lo aprendan.

Destacar el escaso consumo de frutas y verduras. Los niños no cumplen con las raciones recomendadas diarias ni semanales y su gran aporte de vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para el desarrollo del cuerpo no va a conseguirse si se consume de manera insuficiente. Lo mismo pasa con el pescado, la legumbre, etc.

Los citados anteriormente, no son los alimentos que más llaman la atención de los niños, por lo que muchas familias no dan ni oportunidad a que los más pequeños lo prueben. Muchos padres y madres prefieren preparar a sus hijos comidas que saben que ellos prefieren para prevenir conflictos o riñas con dichos alimentos.

Al relacionar las preferencias de los alimentos con su consumo habitual, se nota una gran diversidad debido a que lo que más gusta entre ellos es en general la pasta o el arroz, aun conociendo su gran aporte de hidratos de carbono.

Hay que habituar a los niños a alimentarse de la forma más correcta posible y no solo la familia tiene que intervenir, la ayuda el colegio también es necesaria. Las siguientes actividades se crearán con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de todos los niños y niñas de 5 años.



#### 4.7 ACTIVIDADES

Las actividades se deberían de haber llevado a cabo en el centro educativo ``Escolapios`` en Logroño, un colegio concertado situado en pleno centro de la ciudad. Respecto a los alumnos que las pondrían en práctica, sería un grupo de 26 niños y niñas de 5 y 6 años.

Los hábitos saludables y los hábitos alimenticios, están muy presentes en la vida de las personas durante el día a día, por lo que hay que intentar que se adquieran desde que se es pequeño. En esta propuesta de intervención, se presentan diversas actividades a través de las cuales, de la manera más lúdica posible, se va a intentar que todos los niños y niñas obtengan los conocimientos necesarios para poder conseguir una dieta equilibrada y poder mejorar así su estado de salud.

Temporalización:

La propuesta didáctica creada necesitaría unas 10 a 12 sesiones. Para llevarla a cabo se utilizarían las horas de proyecto semanales establecidas. En este caso, este centro presenta 2 horas de proyecto semanales: una el miércoles por la tarde y otra el viernes a última hora de la mañana.

El realizar las sesiones en distintos días, será más fácil para el niño, ya que así no aglutinará demasiada información, no se cansará y no perderá el interés. Las actividades a desarrollar se establecerían de la siguiente manera:

<b>SESIÓN 1</b>	Conociendo los hábitos alimentarios
<b>SESIÓN 2</b>	Pirámide de los alimentos
<b>SESIÓN 3</b>	¿Qué podemos comer?
<b>SESIÓN 4</b>	Nuestro amigo el campo
<b>SESIÓN 5</b>	Animales de granja
<b>SESIÓN 6</b>	¡A comer gallinas!
<b>SESIÓN 7</b>	Chuchería y bollería, comida para algún día
<b>SESIÓN 8</b>	A comer de la mejor forma posible
<b>SESIÓN 9</b>	Huele, toca, saborea
<b>SESIÓN 10</b>	Taller de la fruta
<b>SESION 11</b>	Mini arco frutero
<b>SESION 12</b>	Otros hábitos saludables
<b>SESION 13</b>	Vamos al mercado

## ACTIVIDAD 1

<b>Nombre</b>	Conociendo los hábitos alimenticios
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Conseguir entender la importancia de tener unos hábitos alimentarios adecuados</li><li>✓ Comprender los beneficios de seguir una buena alimentación y las consecuencias que conlleva el alimentarse mal</li></ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Grupal, en asamblea con disposición semicircular
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Cuento
<b>Desarrollo</b>	<p>La primera actividad se va a desarrollar en dos partes.</p> <p>Comenzará con la lectura del cuento “Pau y los espaguetis” (Anexo 1), y después se realizarán varias cuestiones sobre la alimentación de este niño, introduciendo así el tema de los hábitos saludables.</p> <p>Veremos qué es lo que saben y qué es lo que quieren saber.</p> <p>Se preguntará a los niños que es lo que han entendido y se les realizarán diversas preguntas para ver si saben qué son los hábitos alimentarios y cuáles son correctos y lo más importante, si ellos siguen una dieta equilibrada.</p> <p>Después, nos dirán que es lo que les llama la atención y que es lo que quieren saber a cerca del tema, así las actividades les generarán interés y estarán motivados al estar basadas en lo que ellos quieren aprender.</p>

## ACTIVIDAD 2

<b>Nombre</b>	Pirámide de los alimentos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Conocer los alimentos que han de introducirse en una dieta saludable para el correcto desarrollo del organismo</li><li>✓ Conocer qué saben los más pequeños sobre hábitos saludables y las conductas que desarrollan en su vida cotidiana en relación a ésta.</li><li>✓ Comprender la pirámide de los alimentos</li></ul>
<b>Agente</b>	Los alumnos
<b>Espacio</b>	El aula
<b>Metodología</b>	Primero en asamblea, en forma de semicírculo, después cada alumno en su pupitre.
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Ordenador, cartulina, folios, tijeras, pegamento, pinturas...
<b>Desarrollo</b>	<p>La actividad constará de dos partes.</p> <p>En la primera parte se pondrá a los niños un breve video sobre la pirámide de alimentos, donde se les explicará qué función tiene y qué alimentos conforman cada nivel de la pirámide (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw">https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw</a>). Mostrará también cuantas veces hay que comer al día, cuantas raciones de cada alimento y que propiedades nos aporta cada uno de ellos.</p> <p>Después en la pizarra, habrá pegada una pirámide de gran tamaño. Para ver si han estado atentos y se han enterado de la información que proporciona el video, a cada niño se le dará una imagen de un alimento: un tomate, cereales, un pescado, aceite... y tendrán que pegarlo en su nivel o zona correspondiente, además de decir cuántas veces hay que comerlo al día para mejorar la salud.</p> <p>Más tarde se realizará una serie de preguntas tipo: ¿Qué alimentos no pueden comerse a diario?, ¿Cuáles sí?, ¿Deberíamos de consumir más huevos o más carne?, ¿Qué animal nos da leche?, etc. Cuando tengan todo más claro, se pasará a la siguiente parte, la ficha. A cada alumno se le entregarán dos hojas: una hoja con distintos alimentos y una con una pirámide. Tendrán que pintar</p>

	cada alimento, recortarlo y pegarlo en la hoja de la pirámide. Al lado tendrán que escribir el nombre del alimento en mayúsculas.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ACTIVIDAD 3

<b>Nombre</b>	¿Qué podemos comer?
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comprender los beneficios de seguir una buena alimentación y las consecuencias que conlleva el alimentarse mal</li> <li>✓ Conocer los alimentos que han de introducirse en una dieta saludable para el correcto desarrollo del organismo</li> </ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Asamblea, en semicírculo mirando a la pizarra, después todos los niños crearan un círculo completo.
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Alimentos, aros, ordenador,
<b>Desarrollo</b>	<p>Los niños y niñas recibirán la visita de una pediatra. Ésta ofrecerá una charla con presentación animada e interesante para que los más pequeños comprendan la importancia de seguir una buena alimentación. Si no la siguen correctamente, pueden ponerse enfermos y contraer alguna enfermedad.</p> <p>Además, les hará hincapié en qué alimentos son los que pueden comer diariamente y cuáles no.</p> <p>La médica, preparará un juego. Colocará a los niños en círculo y en el centro colocará dos aros: uno rojo, donde hay que meter los alimentos que no pueden consumirse día tras día y un aro azul, donde se mete la comida saludable.</p> <p>Irá repartiendo uno a uno un alimento y el niño o la niña tendrá que levantarse y colocarlo en el círculo correspondiente. Por ejemplo: las chucherías y la bollería en el aro rojo, la leche y los huevos en el azul...</p>

#### ACTIVIDAD 4

<b>Nombre</b>	Nuestro amigo el campo
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Crear en el alumnado hábitos saludables de consumo intentando que en su dieta abunden las frutas, verduras y hortalizas.</li><li>✓ Distinguir alimentos que nos proporciona el campo, los animales de granja, etc.</li><li>✓ Explorar los alimentos que se van a ver en cada una de las sesiones, identificándolos en varios grupos</li></ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	En grupo, sentados mirando a la pizarra y después en círculo
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Ordenador, pizarra, fotos y tarjetas de alimentos, carteles con los nombres...
<b>Desarrollo</b>	<p>Un gran número de niños, no conoce la procedencia de muchos de los alimentos que consume. En esta actividad, tendrán la oportunidad de reconocer y distinguir una fruta, de una verdura y una hortaliza. Aprenderán de donde viene cada una de ellas y los beneficios que aporta su consumo. Tienen que saber que son plantas que se cultivan de diferentes maneras en el campo.</p> <p>La profesora colocará en la pizarra varios dibujos de alimentos e irá enseñando tarjetas donde aparecerán los nombres de éstos escritos. Varios alumnos saldrán a la pizarra, leerán el cartel y lo pondrán en la fruta, verdura u hortaliza correspondiente.</p> <p>Después, se jugará al memory. Un juego de cartas que consiste en encontrar la pareja, pero en este caso en vez de encontrar dos dibujos iguales, se va a buscar el dibujo con el nombre (Escrito en mayúsculas para hacerlo más fácil), por ejemplo, un dibujo de un tomate con su tarjeta donde está escrito TOMATE.</p> <p>Cada vez que un niño consiga hacer una pareja, dirá en alto si es fruta, verdura u hortaliza, para ver si han estado atentos y les ha quedado claro lo explicado.</p>

## ACTIVIDAD 5

<b>Nombre</b>	Animales de granja
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Distinguir alimentos que nos proporciona el campo, los animales de granja, etc.</li><li>✓ Explorar los alimentos que se van a ver en cada una de las sesiones, identificándolos en varios grupos.</li><li>✓ Entender en que consiste una dieta variada y equilibrada conociendo alimentos saludables y ricos</li></ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Grupal, en asamblea con disposición circular y semicircular.
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Material</b>	Fotos y fichas
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta actividad va a dividirse en tres partes. Los alumnos estarán dispuestos en círculo en el aula.</p> <p>La primera parte será una puesta en común. La profesora empezará preguntando a los alumnos si saben diferenciar los animales domésticos de los salvajes y los animales de granja. Harán una lista con éste tipo de animales (Granja): vaca, caballo, oveja, cerdo, gallina...</p> <p>La profesora cogerá imágenes de éstos y las dispondrá en medio del círculo. Preguntará a los alumnos si saben que alimento proporciona cada uno de ellos. Si no lo tienen claro, les ira explicando y ayudando. Más tarde, sacará imágenes: un brick de leche, una chuleta, huevos, un muslo de pollo, embutidos... los niños tienen que asociarlo con el animal correspondiente.</p> <p>La tutora explicará los beneficios de consumir lácteos y derivados. Muchos animales nos proporcionan leche y es muy importante su consumo, más cuando se es pequeños. Les contará a los niños como se obtiene la leche de la vaca y se pasara a la siguiente actividad.</p> <p>Los niños se colocarán en semicírculo mirando a la tutora, quien va a simular el acto de ordeñar la vaca.</p>

	<p>Con un guante lleno de leche, que presenta un pequeño agujero en el dedo medio, y un vaso, va a enseñar a los niños como se obtiene la leche.</p> <p>Les explicará como el guante hace el papel de las mamas del animal. Masajeándolas, presionándolas y tirando de ellas hacia abajo sale la leche, que se recoge en un recipiente, en este caso el vaso.</p> <p>Cuando todos hayan probado, realizaran una pequeña ficha para ver que han aprendido en la sesión.</p> <p>En la ficha habrá dos columnas: una con cinco animales de granja y otra con alimentos que proporcionan. Tendrán que relacionarlos. Por ejemplo: gallina con huevos, cerdo con chuleta, etc.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ACTIVIDAD 6

<b>Nombre</b>	¡A comer gallinas!
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Practicar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de movimientos y la respuesta corporal</li><li>✓ Conocer el cuerpo y sus capacidades motrices</li><li>✓ Fomentar la comunicación y la relación con los demás</li><li>✓ Conseguir adquirir los hábitos saludables y alimentarios adecuados para el bienestar del niño</li></ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula de psicomotricidad
<b>Metodología</b>	Por parejas.
<b>Duración</b>	Media hora.
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta vez la actividad tendrá lugar en el aula de psicomotricidad; será un ejercicio extra, no se realizará en la hora de proyecto.</p> <p>La tutora, explicará a los niños que para tener unos buenos hábitos alimentarios y estar sanos, no solo hay que comer bien, si no que hay que realizar un poco de ejercicio diario, por lo que este rato van a jugar.</p> <p>El juego se llama: ``¡A comer gallinas!``.</p> <p>Se hacen 12 parejas. Un niño es la gallina y el otro el gusano. Todas las parejas empiezan el juego en la misma pared. La gallina está de pie y el gusano tumbado en el suelo.</p> <p>Cuando la tutora diga `` ¡Correr gusanos! `` , estos tienen 10 segundos para reptar sin parar en línea recta y llegar lo más lejos posible, tienen que escapar para no ser comidos.</p> <p>Después atacaran las gallinas, al chillo de `` ¡A comer gallinas! `` , todos los niños tienen que ir corriendo a por su compañero (El gusano), para cogerlo, y arrastras llevarlo a casa para comérselo. Después, cambiaran los papeles.</p>



## ACTIVIDAD 7

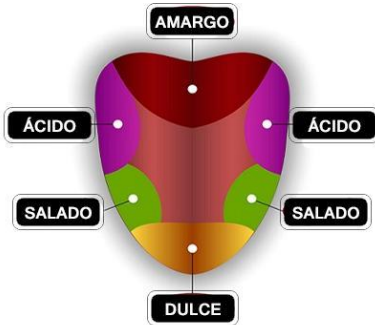
<b>Nombre</b>	Chuchería y bollería, comida para algún día
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Comprender los beneficios de seguir una buena alimentación y las consecuencias que conlleva el alimentarse mal</li><li>✓ Reconocer alimentos perjudiciales para la salud de las personas</li></ul>
<b>Agente</b>	Los alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Grupal, en asamblea
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Fichas, lapiceros
<b>Desarrollo</b>	<p>La tutora les hablará a los alumnos de lo perjudicial que es comer comida procesada, chucherías, bollería industrial, etc. Les explicará que su consumo tiene que ser mínimo ya que, si no pueden ponerse enfermos y no podrían ir al colegio, tendrían que ir al médico e incluso al dentista.</p> <p>Después, realizarían una ficha. En ella habría una tabla dividida en dos partes. A la izquierda aparecerían las cinco comidas diarias y al lado de cada una de ellas cuatro alimentos.</p> <p>Los niños tendrán que tachar el alimento o comida que sea menos adecuado. Por ejemplo: En el desayuno aparece un zumo de naranja, una tostada, un bol de frutas y un croissant, tendrían que tachar el croissant. Luego, lo pondrán en común explicando el por qué creen que es el que han elegido.</p>

## ACTIVIDAD 8

<b>Nombre</b>	A comer de la mejor forma posible
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Entender en que consiste una dieta variada y equilibrada conociendo alimentos saludables y ricos</li><li>✓ Conocer los alimentos que han de introducirse en una dieta saludable para el correcto desarrollo del organismo</li><li>✓ Llevar a la práctica una dieta variada y equilibrada</li></ul>
<b>Agente</b>	Los alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Grupal, en asamblea
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Papel continuo, revistas, folletos, tijeras, pegamento.
<b>Desarrollo</b>	<p>La sesión empezará realizando a los niños diversas preguntas: ¿Qué desayunáis?, ¿Y qué preferís almorzar en el colegio?, ¿Traéis todos los días lo mismo o variáis?, ¿Coméis todo tipo de alimentos a la hora de la comida?, ¿Qué os gusta merendar?...</p> <p>Los niños mostrarán sus gustos y preferencias. Seguido, la tutora explicará que alimentos son los correctos en cada comida y cual sería un desayuno y un almuerzo variado, rico y sano. Juntos harán un plan de almuerzo semanal, que intentarán cumplir semana tras semana para establecer unos buenos hábitos alimenticios.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Lunes: Bocata</li><li>○ Martes: Pieza de fruta</li><li>○ Miércoles: Galletas</li><li>○ Jueves: Frutos secos</li><li>○ Viernes: Yogur</li></ul> <p>Después, se realizará un mural en papel continuo. Estará dividido en las cinco comidas que hay que realizar al día. Los niños recortarán fotos de alimentos de folletos o revistas y tendrán que pegarlos en su lugar correspondiente, en referencia a los alimentos que se toman por la mañana, en la comida, la cena, etc.</p>

	Por último, los niños dialogarán acerca de que alimentos les gustan más o menos, cuales creen que son mas saludables...
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ACTIVIDAD 9

<b>Nombre</b>	Huele, toca, saborea.
<b>Objetivos</b>	✓ Desarrollar los sentidos mediante la observación, el descubrimiento y la degustación de los alimentos
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Grupal, en asamblea
<b>Duración</b>	1 hora y media
<b>Material</b>	Alimentos, tizas, pinturas, fichas...
<b>Desarrollo</b>	<p>Se presentarán a los niños diversos alimentos con los que experimentarán a través de los sentidos. Es importante que manipulen y puedan sentir diversas sensaciones.</p> <p>Olfato: cuencos con alimentos que presentan olores diferentes, como por ejemplo canela, alguna especia, ajo, café...</p> <p>Tacto: alimentos suaves como un huevo o una berenjena, rugosos como una naranja, ásperos como la piña.</p> <p>Al llegar al sentido del gusto, la profesora explica que se encuentra en la lengua, el órgano de dentro de la boca, y que, gracias a ella, somos capaces de experimentar los distintos sabores que ofrece la comida. - ¿Qué sabores conocéis? Preguntará.</p> <p>A través de un dibujo de una lengua, los niños aprenderán donde saboreamos cada alimento.</p> 

	<p>Gusto: recipientes con sal, azúcar, limón... para que los prueben y experimenten los distintos sabores.</p> <p>Por último, la profesora entregará a cada alumno una ficha con el dibujo de una lengua y tendrán que escribir donde esta cada sabor.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ACTIVIDAD 10

<b>Nombre</b>	Taller de la fruta
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entender en que consiste una dieta variada y equilibrada conociendo alimentos saludables y ricos</li> <li>✓ Explorar los alimentos que se van a ver en cada una de las sesiones, identificándolos en varios grupos</li> <li>✓ Promover el consumo de frutas y verduras</li> </ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Comedor
<b>Metodología</b>	Grupos de seis
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Platos, fruta
<b>Desarrollo</b>	<p>A esta actividad vendrán cinco padres de alumnos del aula.</p> <p>Explicarán la importancia de mantener una dieta mediterránea, la que incluye el comer frutas a diario.</p> <p>Para hacerlo más divertido, y que los niños lo vean de manera diferente, realizaran un taller de cocina divertida.</p> <p>Se harán cinco grupos de niños, cada uno con un padre.</p> <p>Con diversas frutas, partidas y colocadas de la manera que ellos elijan, realizarán creativas figuras que después explicaran a sus compañeros. Por ejemplo: he usado kiwi en los ojos, las pepitas de la pera para hacer la nariz, el plátano de boca...</p> <p>Normalmente, a los niños no suelen gustar mucho las frutas ni las verduras, por lo que trabajarlo así, y hacerlo de forma más lúdica y dinámica, les entretendrá más.</p>

## ACTIVIDAD 11

<b>Nombre</b>	Mini arco frutero
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Trabajar la orientación espacial y la concentración mediante el uso del mini arco, en este caso de las frutas</li><li>✓ Promover el consumo de frutas y verduras</li></ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Individual
<b>Duración</b>	Media hora
<b>Material</b>	Formas de las frutas
<b>Desarrollo</b>	<p>La sesión empezará con los niños en círculo mirando hacia la tutora. Ésta remarcará la importancia del consumo de frutas y verduras y les explicará la siguiente actividad.</p> <p>Habrán dibujos de diversas sandías, pero cada una tendrá un corte diferente. Al lado estarán los trozos que faltan de esa fruta. Los niños tendrán que buscar el dibujo correspondiente a cada sandía. Tendrán que observarlos muy bien, porque aun que presenten cambios, alguno es muy parecido.</p> <p>Todas las sandías tienen que completarse con su pieza.</p>

## ACTIVIDAD 12

<b>Nombre</b>	Otros hábitos saludables
<b>Objetivos</b>	✓ Trabajar hábitos de higiene necesarios para una correcta alimentación, como el lavarse las manos o los dientes
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Aula
<b>Metodología</b>	Grupal en forma de asamblea e individual
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	
<b>Desarrollo</b>	<p>Se empezará la sesión preguntando a los alumnos que es lo que hacen antes y después de cada comida. Tienen que entender la importancia de la higiene para prevenir enfermedades y adaptarse a los mejores hábitos saludables desde que son pequeños.</p> <p>La profesora enseñará a los niños a lavarse las manos y las uñas de la manera más adecuada. Les explicará también cómo tienen que cepillarse los dientes y durante cuánto tiempo. Tienen que conseguir aprender a ser cada vez más autónomos e independientes.</p> <p>Para conseguir que los niños incluyan la rutina de la higiene de la manera más divertida y no lo vean como algo aburrido, aprenderán una canción que cantarán en el momento de lavarse las manos todos juntos. La letra será la siguiente:</p> <p style="text-align: center;">Burbujitas de jabón Lávate así, como yo La derecha y la izquierda Aquí, allá y por detrás Ambas palmas juntas Hazlo así, como yo Da la vuelta y otra vez Aquí, allá y por detrás Dedos, dedos entre dedos Frótalos como yo Bajo las uñas no te olvides Aquí allá y por detrás Lava tus manos, ¡Fuera gérmenes!</p>

### ACTIVIDAD 13

<b>Nombre</b>	Vamos al mercado
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Conseguir adquirir los hábitos saludables y alimentarios adecuados</li><li>✓ Reconocer alimentos saludables</li><li>✓ Entender en que consiste una dieta variada y equilibrada conociendo alimentos saludables y ricos</li></ul>
<b>Agente</b>	Alumnos
<b>Espacio</b>	Comedor
<b>Metodología</b>	Individual
<b>Duración</b>	1 hora
<b>Material</b>	Bolsas, alimentos
<b>Desarrollo</b>	<p>Esta actividad se realizará para ver como los niños han ido adquiriendo la información proporcionada y si han entendido o no en que consiste el alimentarse correctamente.</p> <p>Será como una prueba para ver si seguirían una dieta saludable o no.</p> <p>El comedor se convertirá en un supermercado. Cada niño irá con su bolsa a realizar la compra. Cada alumno tendrá un numero de monedas y algún billete, con los que podrán comprar tres productos. Habrá diversas mesas, todas con fotos de diversos alimentos. En la primera mesa habrá fotos de frutas, verduras y hortalizas, en la segunda mesa habrá carnes y pescados, en la tercera leche y derivados, en la cuarta bollería y chucherías, en la quinta comida precocinada (pizzas, salsas, croquetas, helados...) y en la sexta bebidas (agua, zumos naturales, batidos, refrescos...).</p> <p>¿Qué comprarán los niños?, ¿Elegirán correctamente?</p> <p>Después, cada uno dirá que ha preferido comprar, por qué y si piensa que es saludable.</p>

#### 4.8 EVALUACIÓN

Una parte importante del proceso educativo es la evaluación. Tiene una gran función ya que gracias a ella se pueden comprobar los resultados y plantear una serie de cambios según las necesidades de los alumnos.

Además, destacar que no solo es necesario evaluar el proceso enseñanza-aprendizaje, sino que también hay que evaluar la práctica docente.

En esta propuesta didáctica, el tutor observará de manera directa a los alumnos durante todas las actividades. Será una evaluación continua y formativa.

El proceso de evaluación se dará durante todo el proyecto. En el inicio, observando los conocimientos de todos los niños y niñas; durante, mediante la observación diaria y al final, viendo si se consiguen los objetivos esperados y los hábitos propuestos.

Se irán recogiendo datos de todas las sesiones para así poder obtener la información necesaria sobre el aprendizaje de cada alumno, evaluándola siguiendo los criterios: si, no y a veces.

Además, después de cada actividad, habrá una puesta en común en la que se realizarán preguntas para ver si los niños han adquirido los conocimientos esperados. Es otra manera de evaluar al alumnado que hace que ellos mismos se den cuenta de si aprenden realmente. Quien sepa responder a las preguntas de la tutora, se irá a casa con una carita sonriente dibujada en la mano. Esta técnica motivará a los niños y hará que se despierte su interés durante las sesiones, ya que les encanta este tipo de ``juegos`` o estrategias. Si un alumno no consigue el dibujo, sabrá que tiene que estar más atento la próxima vez. Servirá a los niños y niñas para autoevaluarse.

Las familias también tendrán un gran papel ya que tienen que verse implicadas. La profesora se mantendrá en contacto con ellos mediante entrevistas, llamadas o correos para ver como son los avances de sus hijos respecto a sus hábitos alimenticios. La importancia de la evaluación no es la nota, sino que todos los alumnos consigan los objetivos propuestos, que aprendan.

La tutora, deberá de evaluar su práctica docente para ver si ha conseguido lo esperado realizándose preguntas como: ¿Han alcanzado todos los alumnos los objetivos propuestos?



## 5. CONCLUSIÓN

Este apartado reflejará las conclusiones obtenidas tras la ejecución del trabajo que se ha llevado a cabo.

A nivel personal, la elaboración del TFG me ha enseñado a indagar de diversas formas en revistas, páginas web, libros, etc., pero principalmente gracias a él he adquirido gran cantidad de conocimientos que me han ayudado a aprender en relación a la educación.

Ser maestra, es un gran trabajo. Es en los centros escolares donde los niños pasan mayor parte del día y aprenden de cada momento, por lo que hay que dar siempre el cien por cien. Los docentes tenemos que dar siempre todo de nosotros. Los niños y niñas tienen que aprender, pero nosotros también tenemos que aprender de ellos.

Al elaborar el trabajo, me he dado cuenta de lo que disfruto. Me encantaría llevar a la práctica esta propuesta de intervención en algún momento de mi profesión.

Es en la etapa de Educación Infantil donde los niños y niñas comienzan su aprendizaje, por lo que es un buen momento para inculcar en ellos los hábitos alimenticios más saludables.

En estas edades (3-6 años), los niños tienen como modelos a los padres, la familia, los docentes, etc. Imitan muchos de los hábitos o conductas que realizan, sean o no los correctos, por lo que hay que ser un buen ejemplo a seguir en cuanto a tener una alimentación saludable.

El tema tratado, es un tema que presenta cada vez mayor importancia en nuestra sociedad. Cada día más niños presentan enfermedades como sobrepeso y obesidad y esto tiene que cambiar. Las familias tienen que ser conscientes de lo importante que es tener unos hábitos alimenticios correctos desde que se es pequeño, ya que una mala alimentación puede conllevar a diversos problemas en un futuro.

Con este trabajo, se pretende enseñar o cambiar los malos hábitos alimentarios que pueden presentar los niños, ya que, si no los adquieren, en un futuro, afectarán a su salud, a su calidad de vida.

La familia, junto con el centro escolar, tienen un papel fundamental. Es a raíz de ellos donde los niños van a aprender a comer de la forma más saludable.

No sirve de nada realizar esta propuesta de intervención si lo que se enseña solo se va a quedar en el colegio. Es muy importante que todo se mantenga fuera del ámbito escolar.

Además, con los resultados obtenidos en la encuesta, sabemos que muchos niños recurren a alimentos poco equilibrados. No realizan las comidas de la forma más adecuada, por lo que necesitan establecer una serie de cambios en sus patrones alimenticios, adquiriendo así los más saludables. Contamos con un país con muy buenos recursos alimenticios, disponemos de gran cantidad de frutas, verduras, hortalizas...etc., por lo que tiene que transmitirse a los más pequeños para que vayan habituándose a este tipo de alimentos.

Como docentes, no solo tenemos que transmitir a los niños y niñas lo importante que es mantener una alimentación saludable, sino que también hay que mostrarles los problemas que esta puede llevar a ocasionar si no se realiza adecuadamente. Los niños tienen que crecer, y empezar a ser conscientes de las decisiones que toman. Ellos tienen que ver si lo que hacen está bien o está mal, deben asumir el riesgo de las decisiones que tomen, en este caso a la hora de alimentarse. Cada uno es libre de comer lo que quiera, pero deberá de asumir los riesgos que esto conlleva.

¿Se conseguirían los objetivos propuestos?, ¿Entenderían la importancia de seguir una buena alimentación?, ¿Progresarían en la adquisición de hábitos saludables?, ¿Serían capaces de diferenciar alimentos saludables de los que no?

Algún día, tendré la oportunidad de responder estas cuestiones.

## 6. BIBLIOGRAFIA

Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Dalmau Serra, J., Gil Hernandez, A., Lama More, R.A., Martín Mateos, M.A., ... Suárez Cortina, L. (2008). El comedor escolar: la situación actual y guía de recomendaciones. *Anales de pediatría*.

Asociación Española de Pediatría. (2018). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones | *Anales de Pediatría*. Recuperado 4 de mayo de 2020, de <https://www.analesdepediatría.org/es-el-comedor-escolar-situacion-actual-articulo-resumen-S1695403308702431>

Ávila, J.M. y Valero Gaspar, T. (2015). Alimentación institucional: Escuelas infantiles. En M. Rivero Urgell, L.A. Moreno Aznar, J. Dalmau Serra, J.M. Moreno Villares, A. Aliaga Pérez, A. García Perea... J.M. Ávila Torres (Coords.). *El libro blanco de la nutrición infantil en España*, (pp. 277-284). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

Ballabriga, A., Carrascosa A. (2006). *Nutrición en la edad preescolar y escolar. Nutrición en la Infancia y en la adolescencia*. Majadahonda (Madrid): Ergon S.A.

Bauer, J. (2000). *Alimentarse sanamente*. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A.

Carbajal, A., & Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta saludable. *Revista de nutrición*.

Cubero J., Cañada F., Costillo E., Calderón M., Santos A.L., Padez C., Ruiz C., Franco L. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de 2 a 6 años. *Revista Enfermería Global*.

Colomer, C. (2004). La salud en la infancia. *Gaceta Sanitaria*.

Fundación Española de Nutrición. (2016). La preocupante realidad de la alimentación de los niños españoles. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com>

Gavino, A. (2002). *Problemas de alimentación en el niño. Manual práctico para su prevención y tratamiento*. Madrid: Pirámide

Grande Covián, F. (1981). *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat Editores.

Guerra a la comida rápida: el plan de la OMS para prevenir la obesidad. (2014, febrero 3). *abc*. Recuperado de <https://www.abc.es>

La alimentación de los niños y niñas (2010). Agencia española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política social e Igualdad.

López Nomdedeu, C. (1981). La alimentación: base de la salud. Madrid: Narcea.

Martin, G. (2010). Hábitos alimentarios y salud. En A. Gil (Eds), tratado de nutrición. Madrid.

Martínez Vega, S. B. (2011). Importancia de una alimentación sana y equilibrada desde edades tempranas. Revista educativa digital.

Masdeu, M. (2020, mayo 19). La OMS advierte que la carne procesada es cancerígena. Recuperado de <https://mibebeyyo.elmundo.es/ninos/alimentacion/oms-afirma-carne-procesada-es-cancerigena>

Ministerio de Educación y Ciencia. (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. Recuperado de [http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/s1695403308702431\\_s300\\_es.pdf](http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/s1695403308702431_s300_es.pdf)

Ministerio de Salud. (2020). ¿Que es una alimentación saludable? Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Organización mundial de la salud. (2006). Escuela promotora de la salud: glosario.

Organización mundial de la salud. (2013). Plan de acción mundial para la prevención de enfermedades no transmisibles.

Organización Mundial de la Salud. (2018, Febrero 1). Malnutrición. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud.

Peña Quintana, L., Ros Mar, L., González Santana, D. y Rial González, R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. En L. Peña Quintana, H.M. Armas Ramos, F. Sánchez-Valverde Visus, C. Camarena Grande, C. Gutiérrez Junquera y J.M. Moreno

Villares. (Coords.). Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica: SEGHNP-AEP, (pp. 297-305). (2ª ed). Madrid: Ergón.

Perseo, P. (s.f.). Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Obtenido de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf> Consultado: 28/03/2019

UNICEF. (2012, agosto 7). Alimentos y alimentación complementarios. Recuperado de [https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_24826.html](https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24826.html)

## 7. ANEXOS

### ❖ Anexo actividad 1:

#### -Cuento ``Pau y los espaguetis``

A Pau le encantaban los espaguetis. Le gustaban tanto que comía a todas horas: espaguetis para comer, espaguetis para cenar... espaguetis con tomate, con queso, a la carbonara, con aceite... Si su madre le preparaba otro plato que no fuera de espaguetis, no comía.

¡Si por él fuera, hubiera almorzado espaguetis con leche y merendado bocadillo de espaguetis! Comía tantos espaguetis que un día los aborreció.

Cuando su madre lo llamó para preparar la mesa, Pau se escondió. Su hermana, que estaba en la cocina preparando la comida, estuvo un buen rato buscándolo hasta que lo descubrió debajo de la cama.

“¿Por qué te escondes? Mamá te ha preparado un plato de espaguetis que te lamerás los dedos.” Pero Pau no movía un dedo.

Aquel día lo tuvieron que llevar a la mesa casi a rastras. A la hora de cena, la cosa no fue mejor. Pau se volvió a esconder. ¡Su hermana lo encontró esta vez colgado de la lámpara de la habitación! “¿Pero ¿qué haces allí arriba? ¡Mamá te ha preparado unos espaguetis buenísimos!”

Pau, sin embargo, no parecía dispuesto a bajar. - “No quiero comer nunca más. Es muy aburrido”, confesó. - “Claro que es aburrido. Si siempre comes lo mismo... La comida no es un juego, pero puede ser divertida. Baja de la lámpara y te lo demostraré”, le aseguró Julia.” Nos vamos a explorar”

Pau abrió los ojos como platos y la boca tan larga como un espagueti cuando vio que Julia le colocaba una lechuga por sombrero

—“Es el casco de los exploradores de alimentos”, le aclaró y le ponía entre las manos un apio bien largo, “el bastón de explorador”.

“Ya estamos preparados —prosiguió la niña, sígueme.”

Los dos hermanos recorrieron el pasillo y atravesaron sigilosamente la cocina en dirección a la despensa.

“Un explorador tiene que tener suficiente fuerza para cumplir su misión”, dijo Julia. “Lo primero que tenemos que conseguir para hacer nuestro plato saludable y divertido son los hidratos de carbono”

- “¿Hidratos de qué?”

- “Hidratos de carbono.

Los espaguetis, por ejemplo”

- “¿Espaguetiiiiis????”, preguntó Pau mientras comenzaba a correr huyendo. Julia lo cogió a tiempo para que no huyera.

- “Si no quieres espaguetis, puedes tomar arroz, patatas, cereales, pan integral, macarrones... También son hidratos de carbono.”

- “Aaaaaah! ¿respiró aliviado y ahora qué?”

- “Ahora daremos color a nuestro plato”

- “Color? ¿Quieres decir que lo pintemos?”

– “No, cabeza de chorlito. Los exploradores necesitamos también tener buena memoria y concentración. Las verduras y las frutas nos ayudan a tener y hay de todos los colores: verde como la lechuga, las acelgas; rojo como el tomate, la manzana; amarillo como el maíz...

Es divertido porque un día puede escoger uno, otra día otro... haces combinaciones diferentes y nunca te aburres. La boca de Pau seguía muy abierta pero ya no parecía un espagueti.

Se había vuelto redonda como una sandía bien roja. Estaba contento. - “¿Puedo escoger?” - “Claro que sí. Y apresúrate porque todavía nos queda un elemento esencial: las proteínas –le interrumpió Júlia

-Las proteínas ayudan a nuestro organismo a funcionar mejor y a estar fuertes. Hay en las legumbres, el pescado, los huevos, la carne...”

- “¡Me pido atún!”

- “¡Buena elección! Yo prefiero huevos.

Ya estamos preparados para cumplir nuestra misión.”

Los dos hermanos introdujeron todos los alimentos dentro de su mochila de explorador, retomaron el apio bastón y se fueron directos a la cocina.

- “Me lo he pasado muy bien haciendo de explorador de alimentos, pero no creo que sea divertido comer todo lo que hemos escogido”, comentó Pau a su hermana.

- “Si le pones imaginación, sí. A ver, ¿qué has escogido?”

Pau miró unos instantes dentro de la mochila:

- “Patatas, tomate, maíz, atún y lechuga”

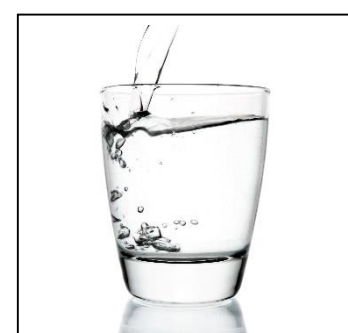
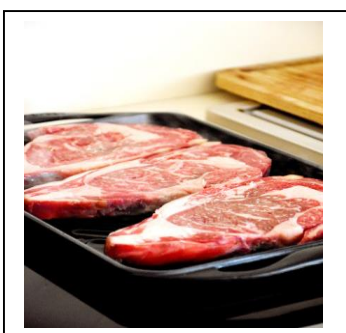
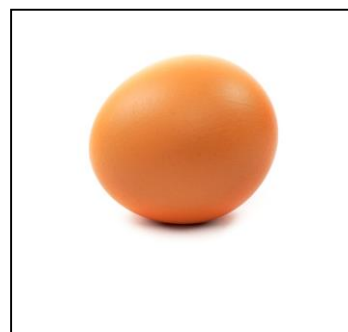
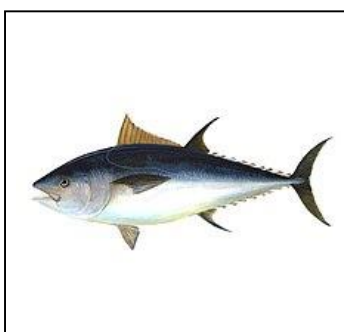
- “Con estos alimentos podemos hacer un ratón de patata que tenga una nariz tan roja como un tomate y que esté comiendo atún y maíz en un campo de lechugas. O si lo prefieres, puede convertir la patata en un barco con un trozo de tomate como vela y lo puedes hacer navegar dentro de un mar de lechuga lleno de peces amarillos de maíz...

Todo depende de tu imaginación.

Después de aquella emocionante expedición, Pau volvió a comer espaguetis, aunque no tantos. Había aprendido que podía disfrutar comiendo otras cosas porque comer no es un juego, pero puede ser muy divertido.

❖ Anexos actividad 2

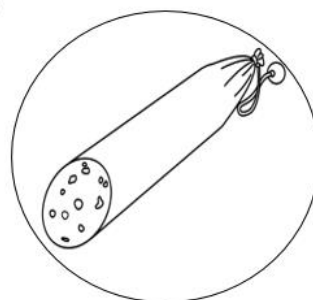
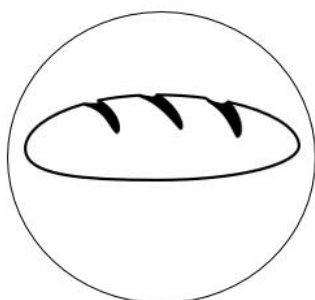
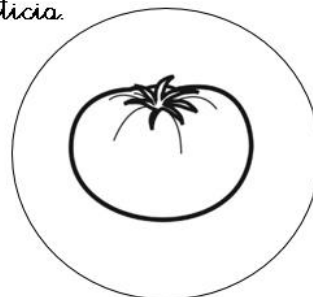
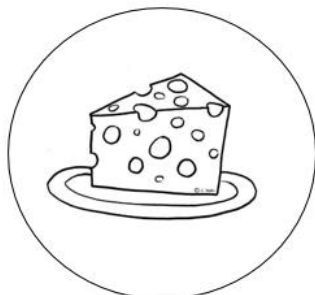
-Tarjetas alimentos



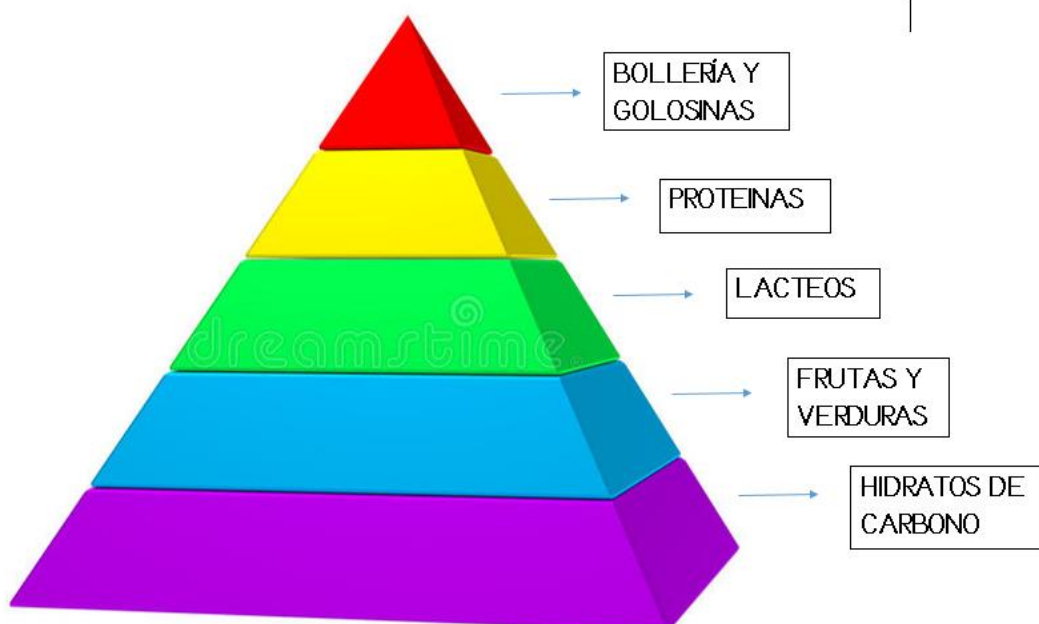


-Ficha pirámide de los alimentos

Colorea, recorta y pega en la pirámide alimenticia.



Pega cada alimento en el nivel de la pirámide alimenticia correcto.

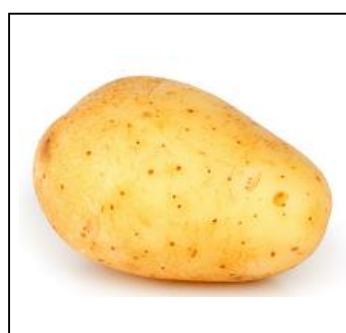
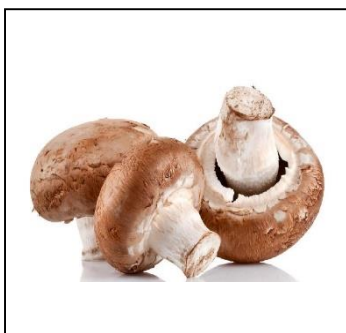
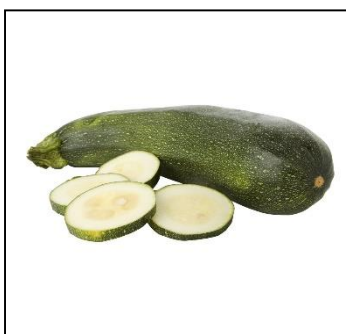
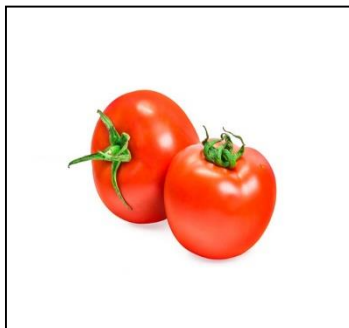


❖ Anexo actividad 3



❖ Anexos actividad 4

-Fotos de frutas, verduras y hortalizas



-Tarjetas de las frutas, verduras y hortalizas

CEBOLLA

PIÑA

FRESA

CEBOLLA

ESPARRAGO

MAÍZ

PIMIENTO

CALABACÍN

COLIFLOR

ACELGA

CHAMPIÑÓN

PATATA

-Ejemplo tarjetas memory

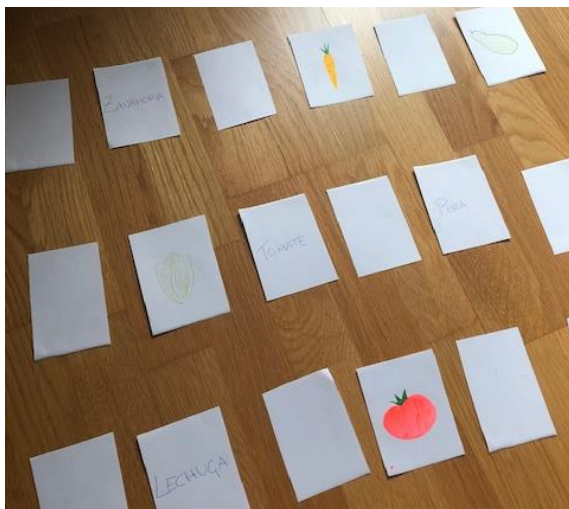


FRESA



CALABAZA

-Foto del juego



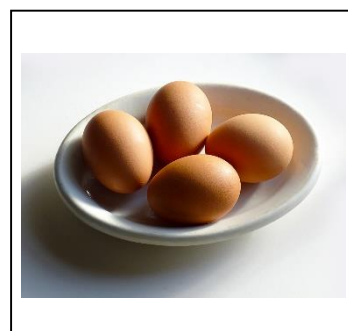


❖ Anexos actividad 5

-Dibujos animales



-Imágenes alimentos

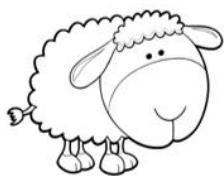
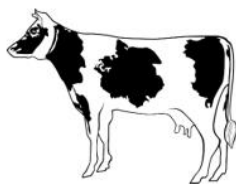
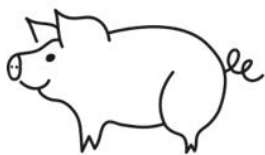


-Actividad ``Ordeña a la vaca``



-Ficha correspondiente





















Relaciona cada animal con el alimento que nos proporciona.



❖ Anexos actividad 7

-Ficha

*Elimina el alimento más perjudicial para cada comida.*

DESAYUNO				
ALMUERZO				
COMIDA				
MERIENDA				
CENA				



❖ Anexo actividad 8

-Cartel desayuno ideal

<b>LUNES</b>	<b>Fruta: plátano, manzana, tomates cherrys...</b>
<b>MARTES</b>	<b>Bocadillo: jamón, chorizo, pavo, queso...</b>
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>Yogur</b>
<b>JUEVES</b>	<b>Galletas</b>
<b>VIERNES</b>	<b>Frutos secos: almendras, nueces, anacardos...</b>

-Ejemplo de mural



❖ Anexos actividad 9

-Actividad olfato



-Actividad tacto

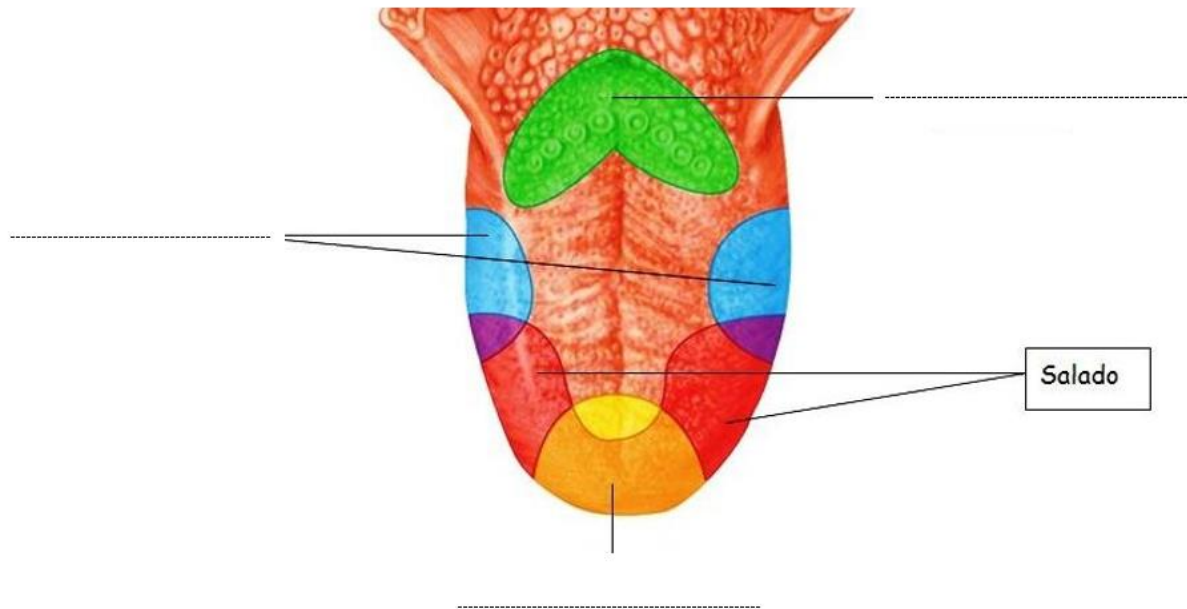


-Actividad gusto



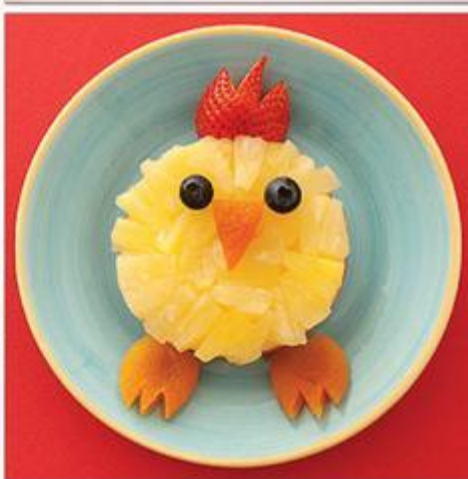
-Ficha

Rellena los espacios en blanco según donde degustemos cada sabor a través de la lengua.



❖ Anexos actividad 10

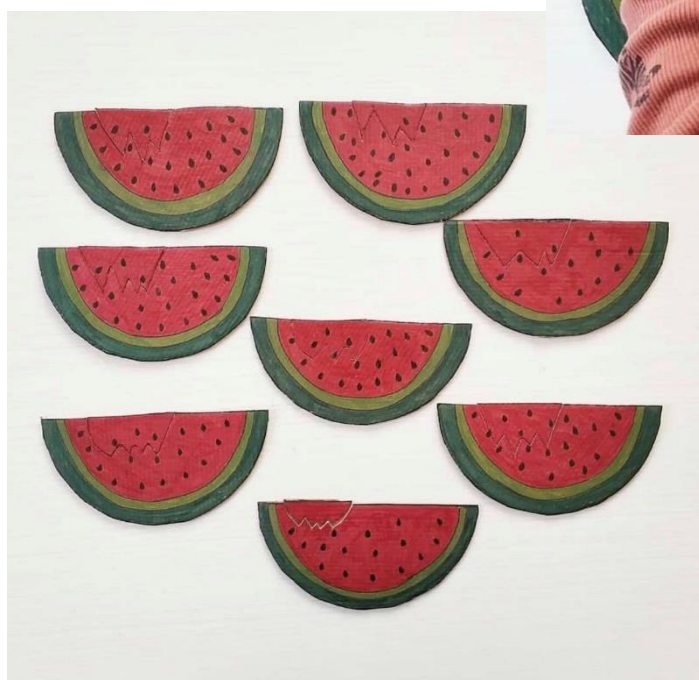
-Ejemplos de talleres de fruta





❖ Anexos actividad 11

-Juego mini arco



❖ Anexos actividad 12

-Video de YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=d2b4ctnPhgI>

**LAVA TUS MANOS**

Burbujitas de jabón

Lávate así, como yo

La derecha y la izquierda

Aquí, allá y por detrás

Ambas palmas juntas

Hazlo así, como yo

Da la vuelta y otra vez

Aquí, allá y por detrás

Dedos, dedos entre dedos

Frótalos como yo

Bajo las uñas no te olvides

Aquí allá y por detrás

Lava tus manos, ¡Fuera gérmenes!

-Indicaciones



❖ Anexos actividad 13

-Fotos del mercado simulado



